

MORAL **DAN** ETIKA **DALAM** KISAH HIDUP BUDDHA

Kumpulan Cerita
dan Kegiatan untuk Remaja



Ditulis oleh
Margaret Lisa Buschmann

MORAL DAN ETIKA DALAM KISAH HIDUP BUDDHA
Kumpulan Cerita dan Kegiatan untuk Remaja.

Judul Asal:

Morals in The Life Story of The Buddha, Stories and Activities for Youth

Pengarang & Ilustrator Buku Asal:

Margaret Lisa Buschmann

Penerjemah:

Rosalina Lin

Editor:

Feronica Laksana & Karuna Adi Sasmita

Ilustrator:

Neti Arbie

Penerbit Asal:

Buddhist Publication Society, Sri Lanka



*Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa*



Prakata

Buku ini ditulis untuk didedikasikan kepada Yang Mulia Bhikkhu Ñāṇamoli, penerjemah hebat teks Buddhis Theravāda dalam Bahasa Pāli ke Bahasa Inggris. Sumber utama cerita dalam buku ini berasal dari buku yang terkenal, *Kehidupan Buddha (The Life of the Buddha)*, karangan Yang Mulia Bhikkhu Ñāṇamoli, yang diterbitkan oleh Publikasi Masyarakat Buddhis (Buddhist Publication Society) di Kandy, Sri Lanka.

Terima kasih saya yang tulus kepada guru-guru *Dhamma* saya (urutan sesuai dengan waktu/masa perjumpaan saya dengan beliau-beliau): Yang Mulia Katugastota Uparatana dari Internasional Buddhist Center di Wheaton, Yang Mulia Karaputugala Indaratana dari Internasional Buddhist Society di Pennsylvania, Yang Mulia Dr. Henepola Gunaratana dari Bhāvana Society, Yang Mulia Yogavachara Rāhula dari Bhāvana Society, dan Yang Mulia Maharagama Dhammasiri dari Wihara Buddhis Washington D.C. Terima kasih saya kepada Yang Mulia Uparatana atas bimbingan dan inspirasi beliau dalam penulisan buku ini. Terima kasih saya juga kepada Yang Mulia Dhammasiri, Yang Mulia Pasanno dari Wat Phramahajanaka di Georgia dan Souksomboun Sayasithsena dari Wat Lao Buddhavong di Washington D.C. atas kontribusi berharga beliau-beliau terhadap buku ini.

Saya ingin berterima kasih kepada semua murid saya yang belajar di sekolah *Dhamma* di Pusat Buddhis Internasional dan di program Sai Spiritual Education (Bal Vikas), yang memberikan kebahagiaan dan inspirasi yang sangat besar kepada saya. Saya secara khusus menyebut Priya dan Lakshmi Soundararajan, yang memberi teladan *Dhamma* yang manis dan bersinar, yang telah pergi ke kehidupan berikutnya.

Saya sangat berterima kasih kepada Bhikkhu Nyanatusita dari Buddhist Publication Society, dan Ken serta Visakha Kawasaki atas dorongan semangat, dukungan, dan kesabaran mereka. Sebagai tambahan, saya menghargai dedikasi para anggota International Buddhist Society di Pennsylvania.

Penghargaan sebesar-besarnya yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata kepada Asoka Ganhewa, atas dukungan, dorongan, dan tuntunannya.

Semoga mereka semua menerima limpahan/dedikasi kebajikan yang diperoleh atas penerbitan buku ini.

Margaret Lisa Buschmann, Sekretaris
(International Buddhist Society) Masyarakat Buddhis Internasional di Pennsylvania
www.pabuddhistvihara.net

Daftar Isi

Prakata	v
Daftar Isi	vii
Pendahuluan	ix
<i>Paritta</i> Buddhis	xi
Meditasi	xii
Daftar Pustaka.....	xv
Bab 1: Lahirnya Pangeran Siddhattha	1
Bab 2: Masa Kanak-Kanak Pangeran Siddhattha	7
Bab 3: Devadatta dan si Ansa	13
Bab 4: Empat Tanda	19
Bab 5: Meninggalkan Rumah	25
Bab 6: Kehidupan Pertapa	31
Bab 7: Tantangan Māra dan Persembahan Sujātā	37
Bab 8: Pencapaian Penerangan Sempurna	43
Bab 9: 7 Minggu Pertama Setelah Pencerahan	49
Bab 10: Memutuskan untuk Mengajar	55

Pendahuluan

Buku ini diterbitkan dengan tujuan meningkatkan sifat-sifat kebajikan remaja dengan belajar dan mempraktikkan nilai-nilai spiritual (moral). Dalam istilah Buddhis, hal ini akan menuntun mereka di jalan *Dhamma* menuju tujuan akhir yaitu pencerahan, atau terbebas dari lingkaran kelahiran. Buku ini tidak hanya untuk umat Buddhis. Buku ini bersifat mendidik bagi remaja dari agama apa pun untuk mengenal figur religius yang hebat, Buddha Gotama, dan belajar nilai-nilai moral yang merupakan inti (pusat) dari semua agama. Buku ini tidak menyelami doktrin-doktrin dan istilah-istilah yang khusus untuk kaum Buddhis, tetapi memang mengacu pada kepercayaan kaum Buddhis akan kelahiran kembali, *kamma*, dan menjelaskan prinsip dasar Buddhisme yakni Jalan Tengah, Empat Kebenaran Mulia, dan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Diharapkan bahwa setiap orang dengan kepercayaan apa pun akan terinspirasi oleh buku ini.

Cerita-cerita Buddha dalam buku ini tidak diterjemahkan secara langsung dari teks-teks Pāli, termasuk suku kata, tata bahasa dan cara berbicara yang mungkin akan membingungkan dan tidak dapat dipahami oleh remaja sekarang. Sebaliknya diceritakan dalam bahasa Inggris modern yang gampang dipahami. Tambahan pula, beberapa penjelasan detail yang banyak terdapat dalam terjemahan umum, dihilangkan dalam buku ini agar dapat lebih fokus pada nilai-nilai moral.

Kutipan kata-kata dari Buddha yang berkaitan dengan cerita tidak hanya menggambarkan nilai moral dalam cerita tersebut. Contohnya, dalam cerita “Devadatta dan si Angsa,” moral dan etika dalam cerita ini jelas adalah rasa welas asih untuk menghindari pembunuhan atau melukai binatang. Karena secara alamiah anak-anak mempunyai rasa sayang terhadap binatang, maka cukup seadanya untuk mengemukakan hal tersebut. Sangat penting untuk menekankan nilai moral yang telah sangat berkurang pada remaja sekarang ini. Karena itu, nilai moral yang dikutip adalah untuk menghindari pertengkaran, karena zaman sekarang kebanyakan orang bertengkar hanya karena masalah sepele.

Orang-orang muda zaman sekarang secara umum tahu apa yang harus mereka kerjakan dan apa yang tidak harus mereka kerjakan, namun dalam kehidupan sehari-hari mereka lebih cenderung mengikuti arus yang sedang “trendy”, daripada melawan arus demi perilaku moral yang lebih baik. Banyak anak-anak dan remaja berperilaku yang berbeda saat menghadapi orangtua mereka dan saat bersama teman-temannya. Oleh karena itu pembahasan di buku ini mengangkat tantangan-tantangan yang mereka hadapi dalam mempertahankan perilaku yang bernilai luhur saat menghadapi teman sebaya mereka.

Gambar¹ dalam buku ini dapat diwarnai dengan krayon, pensil warna, pastel atau spidol, dan boleh ditambahkan dengan bunga-bunga, pohon-pohonan serta hiasan lainnya.

¹ Catatan penerbit DBS: Gambar telah diilustrasi ulang

Paritta Buddhis

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Hormat kepada Beliau Yang Maha Mulia, Yang Maha Suci, Yang Telah
Mencapai Penerangan Sempurna. (3x)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saya berlindung kepada Buddha.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saya berlindung kepada *Dhamma*.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saya berlindung kepada *Saṅgha*.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Buddha.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada *Dhamma*.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada *Saṅgha*.

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Buddha.

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada *Dhamma*.

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada *Saṅgha*.

Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Saya bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.

Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Saya bertekad akan melatih diri menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan.

Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Saya bertekad akan melatih diri menghindari perbuatan asusila.

Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Saya bertekad akan melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Saya bertekad akan melatih diri menghindari segala minuman keras yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran.

Meditasi

Meditasi pernafasan:

Duduklah bersila di atas lantai atau duduk di alas bantal dengan kaki bersilang di lantai. Letakan satu telapak tangan di atas telapak tangan lainnya, dengan ibu jari saling menyentuh. Tutup mata dengan lembut, duduk dengan tegak, tetapi bahu, lengan, dan tangan dalam keadaan rileks. Biarkan lengan terasa berat sehingga rileks. Tarik dagu sedikit ke dalam. Biarkan badan kamu serileks mungkin seakan-akan dapat tertidur, tetapi tetap duduk tegak. Tarik nafas panjang perlahan ke dalam dan keluarkan. Usahakan bernafas hanya melalui hidung, perlahan-lahan dan tidak dibuat-buat (alami). Saat kita bernafas dengan perlahan dan panjang, pikiran kita dapat melambat dan rileks. Perhatikan bagaimana rasanya nafas masuk dan nafas keluar.

Perhatikan rasa pada ujung hidung kamu saat nafas masuk dan nafas keluar. Ujung hidung kamu mungkin terasa dingin saat nafas masuk dan hangat saat nafas keluar. Perhatikan gerakan perut kamu saat nafas masuk dan keluar. Perut kamu akan mengembang saat nafas masuk dan mengempis saat nafas keluar. Saat kamu bernafas biarkan perut kamu mengembang dan mengempis secara wajar. Perhatikan rasa di dada kamu selagi kamu bernafas masuk, dan keluar. Paru-paru kamu akan terisi udara saat nafas masuk dan kosong saat nafas keluar. Perhatikan rasa di tenggorokan saat nafas masuk dan keluar. Perhatikan rasa jauh di dalam hidung kamu saat nafas masuk dan nafas keluar. Sekarang kamu dapat memilih salah satu tempat untuk menjadi fokus perhatianmu yang menurut kamu paling mudah, misalnya ujung hidung, hidung bagian dalam, dada, atau perut. Tetap perhatikan tempat yang telah kamu pilih tersebut selama kamu bernafas masuk dan keluar, untuk beberapa kali, selama yang kamu bisa. Coba untuk menyadari bila kamu sedang memikirkan sesuatu, bawa kembali perhatian kamu ke tempat yang jadi pilihan kamu, bernafas masuk, dan keluar.

Meditasi *Mettā* (Cinta Kasih)

Mulai dengan meditasi pernafasan seperti di atas dan dilanjutkan dengan berikut ini:

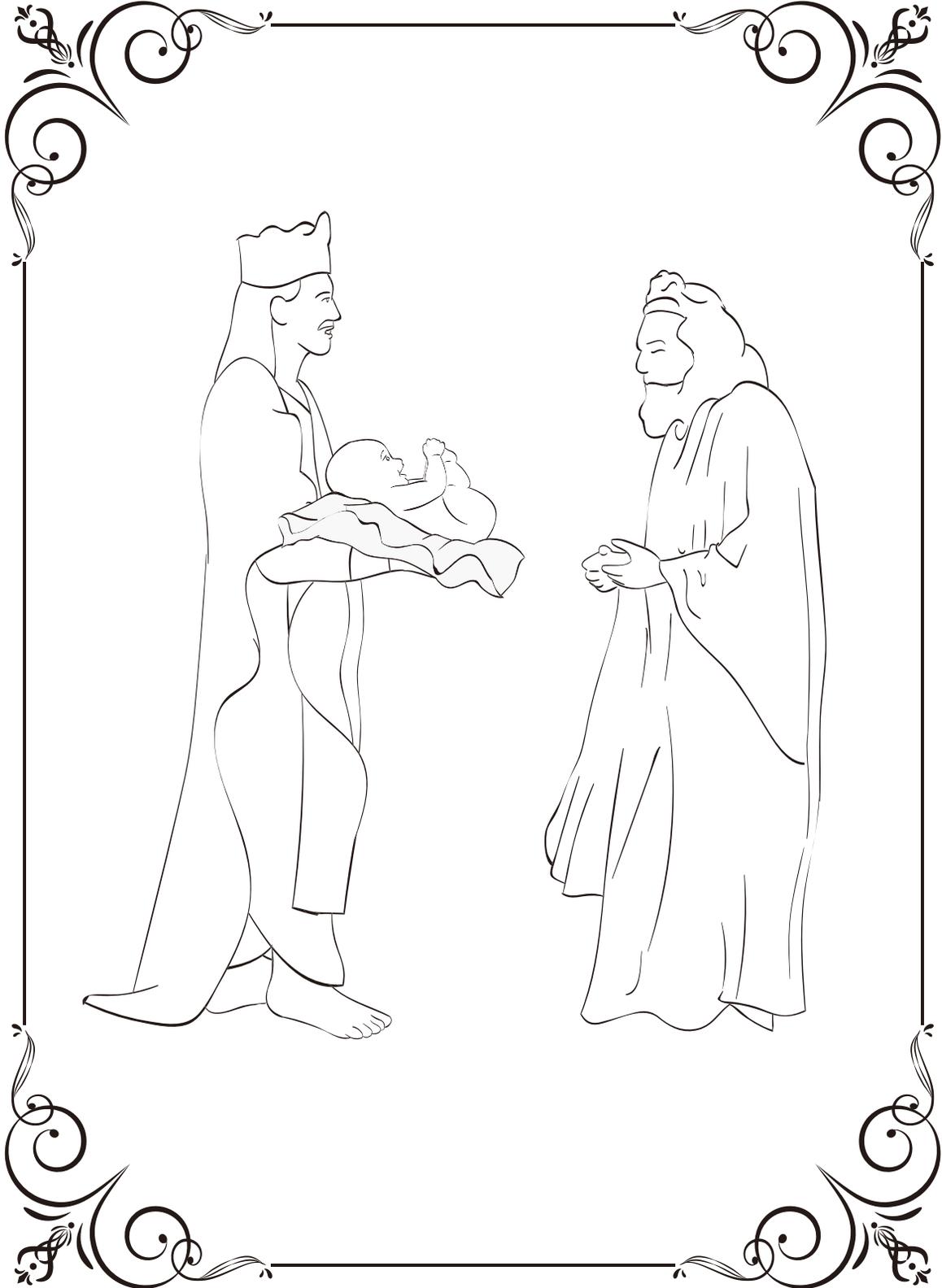
Bayangkan kamu sedang menggendong bayi hewan kesayanganmu yang lucu, mungkin seekor kelinci, burung, atau seekor anak anjing. Bayangkan kamu menggendongnya dekat di hatimu, memeluknya dengan kasih sayang dan penuh kelembutan. Kamu merasa ingin melindunginya dan menjaganya sehingga ia selalu merasa senang. Kamu tahu bahwa dia sungguh sangat baik dan tidak berdosa. Perhatikan betapa kamu senang dan penuh cinta kasih terhadap hewan kesayanganmu itu. Sekarang marilah kita pancarkan cinta kasih (*mettā*) yang sama seperti kepada bayi hewan kesayangan terhadap yang lainnya. Rasa cinta kasih yang sama terhadap orangtua kita yang telah

begitu mencintai kita. Rasa cinta kasih yang sama terhadap anggota keluarga yang lain, yang telah membantu kita berkali-kali. Rasa cinta kasih yang sama kepada teman kita yang telah begitu baik terhadap kita. Rasa cinta kasih yang sama terhadap guru kita yang telah dengan sabar mengajari kita. Bayangkan kamu memberikan hewan kesayangan kamu tersebut kepada seseorang di sekolah yang tidak terlalu kamu kenal, dan orang tersebut merasa sangat senang menggendong hewan kesayanganmu tersebut dan tersenyum saat memeluknya. Kamu telah memberikan kebahagiaan kepada orang tersebut. Bayangkan kamu memberikan hewan kesayangan kamu tersebut kepada orang lain di sekolah yang tidak kamu kenal, kepada tetangga, dan mereka tersenyum penuh kebahagiaan dan cinta. Sekarang pikirkan seseorang yang telah mengganggu kamu sebelumnya. Bayangkan kamu memberikan hewan kesayangan kamu kepada orang itu, dan dia tersenyum dan melihatnya dengan penuh cinta kasih, kemudian melihat kepada kamu dengan penuh kebaikan. Saat kamu tersenyum kepadanya, dia membalas senyummu. Kamu telah memberikan kebahagiaan kepada orang tersebut. Pikirkan semua orang yang telah mengganggu atau membuat kamu sedih dan bayangkan kamu memberikan hewan kesayangan kamu tersebut kepada mereka masing-masing, untuk dipeluk mereka, dan mereka menjadi bahagia dan penuh cinta saat mereka membuka hati mereka kepada hewan kesayangan tersebut, kemudian kepada diri kamu.

Daftar Pustaka

1. Bhikkhu Ñāṇamoli, *The Life of the Buddha According to the Pali Canon* (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 3rd Ed. 1992).
2. Yang Mulia Weragoda Sarada Mahā Thero, *Treasury of Truth*, Ilustrasi *Dhammapada* (The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan 1993).
3. Yang Mulia Sri Acharya Buddharakkhita, *Dhammapada, A Practical Guide to Right Living* (Buddha Vacana Trust, Maha Bodhi Society, Bangalore, India).
4. Rev. Siridhamma, *The Life of the Buddha*, Bagian Satu dan Dua (Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia).
5. Yang Mulia Dr. Henepola Gunaratana Nayaka Thero, *Bhāvana Vandana (Bhāvana Society, West Virginia, USA, 2nd Ed. 2001).*

Asita Memberi Hormat



Bab 1

Lahirnya Pangeran Siddhattha

Sekitar 2500 tahun yang lalu, di Kapilavatthu di kaki gunung Himalaya, di suatu tempat yang sekarang disebut Nepal, tinggallah suku Sākya, dipimpin oleh Raja Suddhodana. Raja Suddhodana mempunyai dua orang istri, Ratu Mahāmāyā dan adik Ratu yang bernama Mahāpajāpatī Gotamī. Raja Suddhodana dan istri-istrinya adalah orang yang baik tetapi mereka tidak mempunyai anak. Suatu malam Ratu Mahāmāyā bermimpi diangkat oleh empat makhluk surgawi ke pegunungan Himalaya, di mana dia mandi di danau, dan memakai pakaian surgawi dihiasi dengan bunga-bunga. Dia berbaring di sebuah dipan, dengan gunung perak di dekatnya. Seekor gajah putih muncul, belalainya memegang sekuntum bunga teratai putih, dan bersuara laksana meniup terompet sambil berjalan mengelilingi dipan ratu tiga kali, lalu menghilang ke dalam tubuh ratu. Saat bangun beliau menceritakan mimpinya kepada raja. Saat ratu bermimpi, *Bodhisatta* (yang akan menjadi Buddha) datang dari surga (*Devaloka*) dan menjadi anak Ratu Mahāmāyā.

Sepuluh bulan kemudian, Ratu bersama para dayang dibawa dalam tandu emas menuju ke rumah orangtuanya untuk melahirkan dan saat tiba di Taman Lumbini, Ratu ingin berhenti dan beristirahat. Beliau berjalan ke arah sebuah pohon Sala yang rimbun dan meraih sebuah dahan yang bergerak ke arahnya dan membentuk sebuah tirai, saat ratu berdiri, beliau melahirkan *Bodhisatta*. Empat dewa memegang bayi yang baru lahir dan menyerahkannya kepada ratu, dengan berkata, "Bersukacitalah, O ratu, seorang putra dengan kekuasaan agung telah engkau lahirkan!" *Bodhisatta* yang baru lahir berdiri dan berjalan tujuh langkah ke arah Utara, dan di setiap langkah muncul sebuah bunga lotus (teratai) di bawah kakinya. Dengan sebuah payung putih memayunginya, *Bodhisatta* melihat ke empat arah mata angin dan berkata, "Akulah Pemimpin dunia ini, Akulah Terbaik di dunia ini, Akulah yang Teragung dalam dunia ini. Inilah kelahiranku yang terakhir, tidak akan ada kelahiran lagi bagiku." Cahaya yang sangat terang menyambar ke seluruh jagat raya, menerangi surga, menerangi bahkan sampai ke bagian yang paling gelap di alam semesta.

Asita, seorang pertapa yang hebat (orang suci yang bijaksana), adalah sahabat dari Raja Suddhodana. Asita mendengar tentang kelahiran putra raja dan segera turun dari pegunungan Himalaya untuk mengunjungi raja. Saat tiba di istana, Ratu Mahāmāyā menggendong pangeran bayi dengan menghadapkan kepalanya ke pertapa Asita, agar sang bayi tersebut dapat membungkuk memberi hormat kepada pertapa. Bersimpuh ke kaki adalah cara memberikan hormat. Akan tetapi pangeran bayi menjulurkan kakinya ke pertapa Asita. Raja kemudian menggendong pangeran bayi untuk membungkukkan badannya ke pertapa Asita, tetapi sekali lagi pangeran menjulurkan kaki ke pertapa Asita. Raja mencoba tiga kali tetapi setiap kali pangeran bayi melakukan hal yang sama. Akan tetapi pertapa Asita yang dilingkupi kebahagiaan melihat ada 32 tanda agung pada pangeran bayi, seperti daun telinga yang panjang, lengan yang panjang, jari tangan dan kaki yang panjang, warna kulit yang keemasan, bulu mata yang panjang dan tebal, biji mata yang sangat gelap, dan sebuah bentuk roda di telapak kakinya. Pertapa Asita meminta raja membiarkan bayi berpaling dan mengizinkannya menghormat kaki pangeran bayi. Kemudian pertapa Asita matanya mulai berkaca-kaca dan kelihatan sangat sedih. Keluarga kerajaan menjadi khawatir, melihat pertapa agung tersebut menangis, raja bertanya, *“Apakah ada bahaya yang akan menimpa pangeran?”* Asita berkata, *“Tidak ada bahaya yang dapat menyentuh pangeran, beliau bukanlah orang biasa. Beliau akan tercerahkan dan dengan welas asih yang besar akan menjadi seorang guru Dhamma yang hebat. Saya akan meninggal sebelum waktu itu tiba, sehingga saya tidak dapat mendengar ajarannya, karena itu saya merasa sedih.”*

Beberapa hari kemudian, raja mengundang beberapa orang peramal ke istana untuk meramal masa depan pangeran. Mereka melihat ke arah pangeran bayi, dan meramal, jika pangeran memilih hidup berkeluarga, beliau akan menjadi raja yang menguasai dunia, tetapi jika beliau memilih untuk tidak berkeluarga dan menjadi orang suci yang melepaskan semua yang bersifat duniawi, beliau akan menjadi Yang Tercerahkan (Buddha), dan akan mengajar kebenaran kepada dunia. Pangeran diberi nama Siddhattha, dan nama keluarganya Gotama.

Saat Pangeran Siddhattha berusia 7 hari, ibunda beliau Ratu Mahāmāyā meninggal dunia dan lahir di surga, adik ratu yang bernama Mahāpajāpatī Gotamī menggantikannya sebagai ibu yang merawat pangeran.

Pertanyaan:

1. Apa arti *“Bodhisatta”*?
2. Apa yang terjadi saat Ratu Mahāmāyā bermimpi?
3. Dari *loka* (dunia) mana *Bodhisatta* berasal?
4. Hal-hal luar biasa apa yang terjadi saat pangeran lahir?
5. Menurut kamu mengapa pangeran bayi tersebut mengarahkan kakinya ke pertapa Asita?
6. Bagaimana cara pertapa Asita menunjukkan rasa hormatnya kepada pangeran bayi?
7. Mengapa pertapa Asita merasa sedih?

8. Apa ramalan para brahmana peramal atas masa depan pangeran?

BUDDHA BERKATA:

*“Pūjārahe pūjayato, Buddhēyadī va sāvake, papañcasamatikkante, tiṇṇasokapariddave.
Te tādise pūjayato, nibbute akutobhaye, na sakkā puññaṃ saṅkhātum, imettamapi kenaci.”*

“Barang siapa menghormati yang patut dihormati, Buddha dan siswa-Nya, yang telah berhasil bebas dari semua tantangan dan kesedihan, barang siapa yang menghormati orang suci yang telah menemukan kedamaian dan telah bebas dari rasa takut maka jasa kebajikannya sangat tak terhingga.” -*Dhammapada* 195-196 (14:17-18)

❖ **DISKUSI TENTANG PEMUJAN:**

Apa yang dimaksud dengan “memuja” Buddha atau memberikan “pemujaan”? Kita bisa bilang itu artinya “menghormati” Buddha. Saat kita “menghormati” seseorang, sering kita artikan sebagai bertingkah laku yang benar dan tidak melakukan hal yang tidak terhormat. Contohnya, kita hormat kepada guru-guru kita dan murid lainnya. Kata “*pūjā*” melebihi sekedar “hormat.” Untuk mengerti kata “pemujaan”, kita bisa ingat kembali bagaimana perasaan pertapa Asita terhadap *Bodhisatta* bayi. Bagaimana menurut kamu perasaan pertapa Asita saat pertama kali melihat pangeran bayi? Pertapa Asita merasakan kebahagiaan yang sangat besar dan rasa kagum, mengetahui betapa agungnya bayi tersebut, bahwa beliau akan menjadi yang tercerahkan sempurna dan menjadi seorang guru *Dhamma* yang hebat. Pertapa Asita juga merasa sedih memikirkan bahwa dia tidak akan hidup lama untuk dapat melihat Buddha mengajarkan *Dhamma*. Sehingga, pertapa Asita merasa *Bodhisatta* sangat mulia dan berharga.

Kata “pemujaan” atau “memuja” berarti mengagumi sifat-sifat luhur seseorang, mengerti dan menghargai nilai orang tersebut, betapa pentingnya orang tersebut bagi kita, dan rasa bahagia melihat atau mengenal orang tersebut. Saat kita memuja Buddha, kita memikirkan sifat-sifat istimewa-Nya, bukan tanda-tanda istimewa yang ada di tubuh-Nya, namun kepribadian dan perilaku-Nya. Apa saja kualitas sifat kepribadian Buddha? Beliau berbudi luhur, dapat mengendalikan diri, ajaran-Nya luhur, penuh welas asih, dan masih banyak lagi sifat luhur lainnya yang akan kita pelajari pada pelajaran yang lebih lanjut.

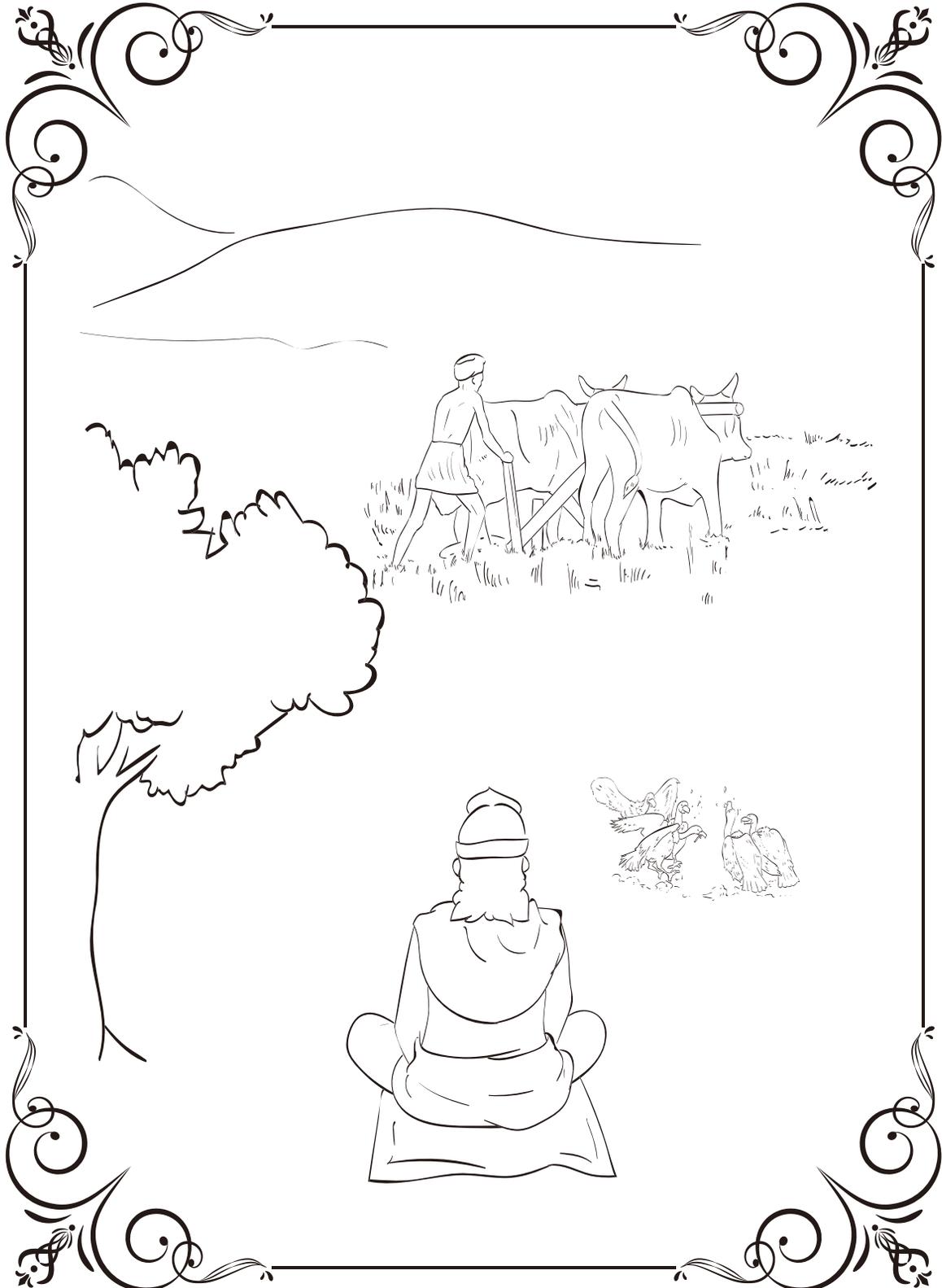
Saat kita memuja Buddha, kita merasa gembira dan berterima kasih karena Beliau telah membantu semua alam semesta dengan mengajarkan *Dhamma*, sehingga kita juga dapat mempelajari *Dhamma*. Karena itu saat kita membungkuk menghormati di hadapan Buddha, kita tidak boleh berpura-pura membungkuk hanya karena sudah sepantasnya. Sebaliknya, apa yang harus kita pikirkan? Kita harus memikirkan dengan mawas diri tentang nilai-nilai luhur Buddha, betapa istimewanya Beliau, dan betapa beruntungnya kita bisa mendengarkan *Dhamma*.

MENCARI KATA-KATA—Cari dan lingkari 9 kata dari cerita di atas:

R	A	M	K	A	K	I	K	L	U	N
A	D	A	S	I	T	A	I	P	N	E
B	N	H	J	W	R	A	L	H	I	P
H	S	A	K	Y	A	P	K	L	V	A
L	U	M	B	I	N	I	O	R	I	L
O	W	A	G	Y	S	D	A	L	R	Y
T	P	Y	S	R	A	Q	U	E	S	A
U	D	A	V	H	L	Y	O	T	E	L
S	I	D	D	H	A	T	T	H	A	P



Pangeran Merasakan Welas Asih



Bab 2

Masa Kanak-Kanak Pangeran Siddhattha

Pangeran Siddhattha muda mendapatkan semua yang terbaik, seperti makanan terbaik, pakaian terbaik, dan bahkan tiga buah kolam teratai dengan angsa-angsa di dalam kolam tersebut. Ada 32 dayang-dayang yang menjaga pangeran muda dan selalu ada yang membawakan payung untuknya. Raja memberikan tiga istana kepada pangeran, satu untuk musim panas, satu untuk musim dingin, dan satu untuk musim hujan. Pangeran bermain dengan teman-temannya di istana-istana dan taman-taman di sekitarnya. Raja ingat apa yang diramalkan oleh para brahmana bahwa Pangeran Siddhattha bisa menjadi raja dunia atau menjadi Yang Tercerahkan. Raja Suddhodana ingin putranya menjadi raja besar daripada menjadi orang suci yang agung. Oleh karena itu raja memberikan putranya semua yang serba mewah agar pangeran dapat hidup dengan gembira sebagai seorang raja di masa yang akan datang.

Suatu hari, Raja Suddhodana menghadiri upacara membajak sawah bersama Pangeran Siddhattha dan dayang-dayang yang menjaga pangeran. Raja menghadiri upacara dan pangeran muda dijaga oleh para dayang. Para dayang menggelar alas permadani yang lembut di atas tanah dan mendudukkan pangeran di atas alas tersebut. Para dayang ingin menonton acara tarian dan nyanyian dalam upacara tersebut, sehingga mereka beranjak mendekati tempat upacara dan meninggalkan Pangeran Siddhattha. Setelah beberapa saat, dayang-dayang tersebut kembali ke tempat Pangeran Siddhattha, tetapi pangeran sudah tidak ada di tempatnya.

Pangeran Siddhattha melihat para lelaki dengan bercucuran keringat bekerja membajak di bawah sinar matahari yang panas, sapi-sapi jantan menarik dengan otot mereka agar bajak dapat bergerak lebih cepat dan beliau melihat burung-burung memakan serangga. Pangeran Siddhattha tidak hanya melihat, namun beliau sangat merasakan sakit dan penderitaan para lelaki, sapi, dan serangga tersebut. Memahami akan penderitaan mereka dan berharap dapat menghilangkan penderitaan tersebut, pangeran merasa welas asih (*karuṇā*). Saat rasa welas asih yang besar terhadap mereka muncul, Pangeran Siddhattha duduk bersila di bawah pohon jambu air dengan mata tertutup dan bermeditasi. Saat Pangeran Siddhattha bermeditasi, beliau merasakan

kebahagiaan yang besar. Para dayang dan Raja Suddhodana melihat Pangeran Siddhattha sedang bermeditasi. Melihat putranya bermeditasi, raja teringat kembali apa yang dikatakan oleh para peramal, jika pangeran tidak berumah tangga, dia akan menjadi Yang Tercerahkan. Raja memutuskan untuk memberikan Pangeran Siddhattha lebih banyak kemewahan lagi dan melatihnya menjadi seorang raja yang agung.

Sehingga, saat Pangeran Siddhattha berumur delapan tahun, beliau dan anak-anak lainnya menjadi siswa dari guru yang terbaik dan paling bijaksana, yang bernama Sabbamitta. Pangeran belajar matematika, sains, bahasa, sejarah, geografi, olahraga memanah, gulat, seni peperangan, dan kemiliteran. Pangeran Siddhattha adalah seorang murid yang sangat pintar, kuat, dihormati, dan baik kepada semua orang. Pangeran Siddhattha telah banyak membaca buku sebelum mulai sekolah, beliau telah mengetahui banyak hal tetapi rendah hati dan tidak menyombongkan diri kepada siswa yang lain.

Pertanyaan:

1. Mengapa Pangeran Siddhattha diberikan semua yang terbaik?
2. Apa yang dilihat Pangeran Siddhattha pada upacara membajak sawah?
3. Apa yang beliau rasakan saat melihat para lelaki, sapi, dan serangga?
4. Apa yang sedang beliau lakukan dengan mata tertutup?
5. Apa arti dari kata “rendah hati”?
6. Apa arti “*karuṇā*” dalam bahasa Indonesia?
7. Menurut kamu mengapa raja lebih menginginkan putranya menjadi seorang raja yang agung daripada menjadi orang suci?

BUDDHA BERKATA:

“Sabbe sattā, sabbe paṇā, sabbe bhūtā ca kevalā; sabbe bhadraṇi passantu, mā kañci pāpamāgamā.”

“Semua makhluk, yang bernyawa, semua yang telah lahir; Semoga semua melihat apa yang baik, semoga tidak terjadi penderitaan pada siapa pun.” -*Khaṇḍajātaka*

❖ DISKUSI TENTANG WELAS ASIH:

Welas asih atau *karuṇā* dalam bahasa Pāli dan Sanskerta, adalah salah satu ajaran utama dari Buddha. Apa makna sebenarnya dari welas asih? Welas asih tidak hanya berarti rasa kasihan kepada seseorang, rasa sedih atas penderitaan, atau kesedihan seseorang. Terkadang saat kita melihat orang lain sangat menderita atau kesusahan, kita merasa takut jangan-jangan hal demikian juga terjadi pada diri kita. Ini merupakan rasa egois, takut atau khawatir atas diri sendiri, ini bukan welas asih. Welas asih adalah di saat kita benar-benar memahami akan penderitaan makhluk lainnya. Kata

“*dukkha*” dalam bahasa Pāli berarti penderitaan, ketidakpuasan, sakit, sedih, batin tertekan dan tidak bahagia. Kita dapat memahami *dukkha* dari makhluk lain karena kita telah merasakannya, kita telah mengalaminya dan kita ingat bagaimana rasanya. Lebih penting lagi, welas asih berarti kita secara murni berkeinginan menghilangkan rasa sakit, stres, ketidakbahagiaan dari makhluk lain, dan memberikan mereka kebahagiaan serta kedamaian. Jadi, apa arti welas asih? Welas asih artinya paham akan *dukkha* dari makhluk lain dan benar-benar ingin melenyapkannya dari mereka.

Tahukah kamu tentang hukum *kamma*? Artinya setiap perbuatan yang kita lakukan, kita akan menerima hasil perbuatan tersebut. Setiap perbuatan baik yang kita lakukan, kita mendapatkan hasil yang baik, sesuatu yang menyenangkan, sesuatu yang baik terjadi pada kita—mungkin tidak segera terjadi, tetapi dapat terjadi suatu saat di masa yang akan datang. Untuk setiap perbuatan jahat yang kita lakukan, kita akan mendapatkan hasil yang tidak baik, sesuatu yang menyakitkan, atau tidak menyenangkan akan terjadi pada kita sebagai balasan atas perbuatan jahat kita. Apakah di saat kita melihat seseorang menderita, kita harus berpikir bahwa orang tersebut telah melakukan sesuatu yang jahat? Jika kita berpikir demikian, kita menjadi tidak peduli kepada orang tersebut. Kita menjadi orang yang tidak baik dan tidak peduli. Lebih baik berpikir bahwa kita telah pernah melakukan yang tidak baik pada kehidupan lampau kita, dan suatu saat kita akan menderita sebagai akibatnya. Kita tidak tahu kapan kita mendapatkan akibatnya. Kita dapat mengikuti *Dhamma*, melakukan apa yang diajarkan oleh Buddha, tetapi kita masih mengalami penderitaan dari perbuatan lampau kita. Sehingga, kita harus berwelas asih kepada yang lain tanpa menilai apakah mereka baik atau jahat.

Mengapa welas asih begitu penting? Mengapa welas asih menjadi salah satu ajaran utama dari Buddha? Jika kita tidak ada rasa welas asih, kita hanya memikirkan apa yang kita inginkan. Tipe orang yang bagaimanakah kita jika kita hanya memikirkan apa yang kita inginkan? Egois dan tamak.

Jika kita memahami bagaimana yang dirasakan orang lain, kita peduli pada apa yang mereka rasakan, ini akan membantu kita mengurangi rasa egois kita. Saat kita berwelas asih terhadap orang lain, kita akan lebih baik terhadap mereka, kita akan mencari kesempatan untuk membantu mereka. Jika kita berbaik hati dan mau membantu, mereka akan menjadi lebih bahagia. Saat orang di sekeliling kita menjadi lebih bahagia, kita akan mempunyai lingkungan yang damai, ramah, dan bahagia.

Berwelas asih kepada setiap orang adalah hal yang baik, tetapi dapatkah kita membantu setiap orang? Bukan hal yang selalu tepat dan benar untuk membantu setiap orang. Pangeran Siddhattha muda tidak pergi membantu para lelaki yang penuh dengan keringat dan sapi yang menarik dengan otot mereka, dan beliau tidak melindungi serangga dari ancaman burung. Mengapa? Beliau mungkin akan terluka jika mendekati sapi-sapi dan akan mengganggu upacara. Beliau juga akan membuat si burung kelaparan, mencegah burung mendapatkan makan, jika beliau melindungi serangga. Jika kita melihat ada kesempatan untuk membantu, pertama-tama kita harus memastikan apakah aman bagi kita untuk membantu, apakah orangtua kita akan setuju, dan apakah bantuan kita akan disukai. Jika kita tidak yakin apakah seseorang perlu bantuan kita atau tidak, kita harus menawarkannya terlebih dahulu.

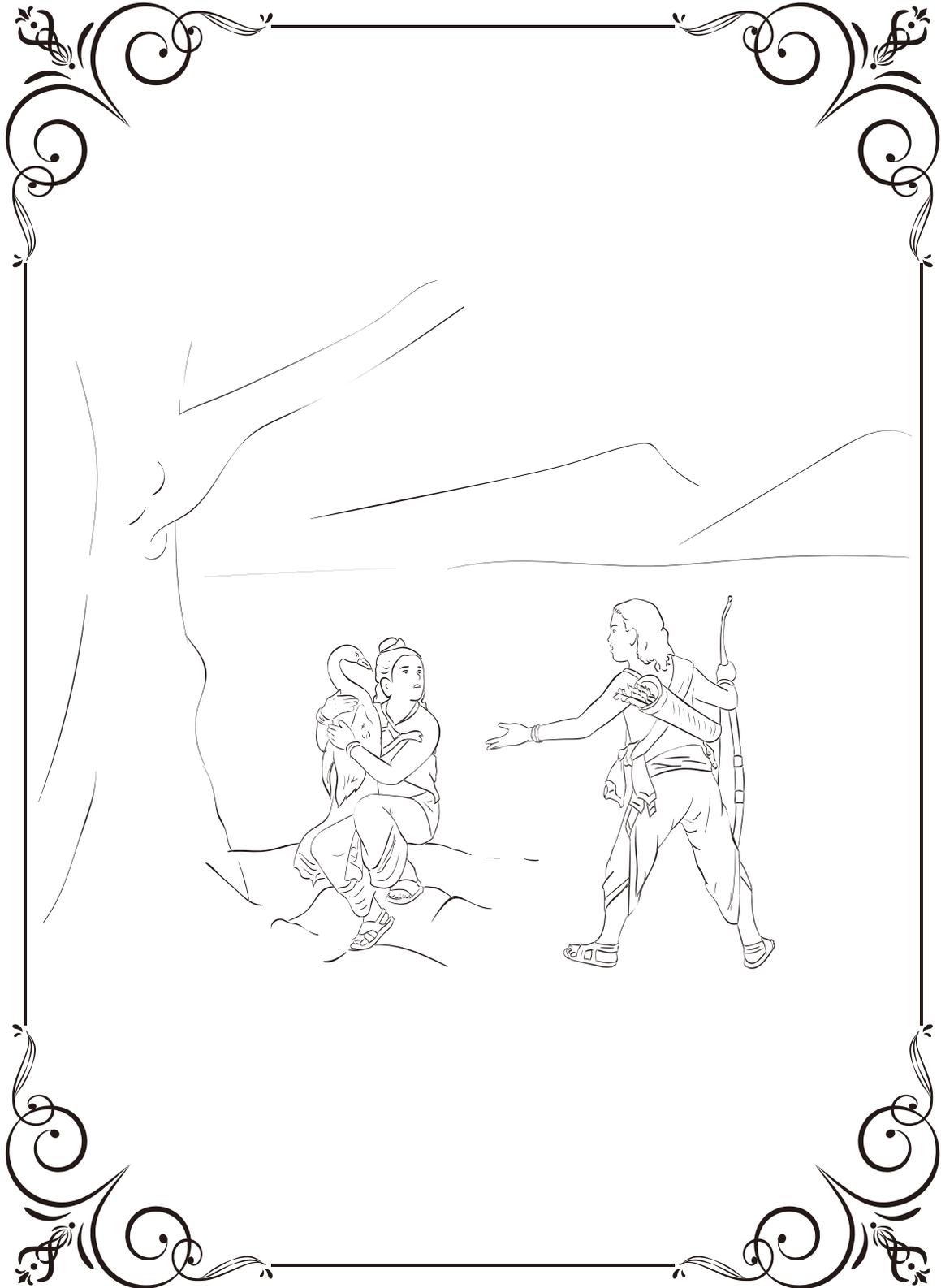
Sesuaikan:

Tarik garis dari kata di kolom kiri ke kata yang di kolom kanan yang sesuai:

- | | |
|----------------------------|---|
| rendah hati ● | ● meramalkan bahwa Siddhattha akan menjadi seorang raja atau seorang Yang Tercerahkan. |
| meditasi ● | ● memahami penderitaan orang lain dan ingin membebaskannya. |
| kemewahan ● | ● Raja, ayah Siddhattha. |
| pohon jambu ● | ● perasaan Siddhattha terhadap siswa lainnya. |
| <i>karuṇā</i> ● | ● penderitaan, tidak bahagia, stres. |
| <i>dukkha</i> ● | ● menenangkan dan memfokuskan pikiran. |
| Suddhodana ● | ● tempat di mana Siddhattha sedang bermeditasi. |
| <i>brāhmaṇa</i> /peramal ● | ● perbuatan baik akan menghasilkan buah yang baik, perbuatan jahat akan menghasilkan buah yang jahat. |
| hukum <i>kamma</i> ● | ● yang diberikan raja kepada Siddhattha. |



Perdebatan tentang Angsa



Bab 3

Devadatta dan si Angsa

Pangeran Siddhattha sangat baik dan penuh welas asih kepada semua orang. Beliau tidak pernah melukai yang lainnya, dia ingin membuat orang lain bahagia dan selalu siap membantu baik manusia maupun hewan. Beliau bahkan mencintai ular dan binatang lain yang tidak diperhatikan oleh orang lain. Pangeran Siddhattha sering bermain dengan teman-temannya dan sepupunya, Devadatta. Devadatta mempunyai panah dan suka memburu binatang.

Suatu hari saat pangeran dan teman-temannya sedang berada di taman, Devadatta melihat seekor angsa sedang terbang lalu memanah angsa tersebut hingga terjatuh ke tanah. Pangeran Siddhattha segera berlari ke arah angsa dan melihat angsa tersebut masih hidup tetapi terluka dan sangat kesakitan. Pangeran Siddhattha mencabut anak panah tersebut, memeluk angsa dengan sangat hati-hati, dan mengobati angsa dengan daun-daunan, memeras sari daun-daunan tersebut dan meneteskannya ke bagian yang terluka. Pangeran Siddhattha membalut luka angsa dengan kain. Tepat di saat itu, Devadatta berlari ke arah Siddhattha dan dengan marah berkata, *“Berikan burung milikku. Aku yang memanahnya.”* Pangeran Siddhattha menjawab, *“Tidak, tidak akan kuberikan. Jika angsa ini mati karena kau bunuh, maka ia menjadi milikmu. Angsa ini terluka dan masih hidup, aku juga yang menyelamatkannya, maka ia menjadi milikku.”* Devadatta berdebat dan meminta Pangeran Siddhattha memberikan angsa itu kepadanya. Pangeran Siddhattha berkata, *“Mari kita ke pandita (orang-orang bijak) dan bertanya siapa pemiliknya.”* Devadatta setuju.

Mereka menjelaskan situasinya kepada para pandita, para pandita berdiskusi dan menjawab, *“Kehidupan harus dimiliki oleh yang menyelamatkannya. Kehidupan tidak boleh dimiliki oleh orang yang menghancurkannya, karena itu, angsa itu adalah milik Pangeran Siddhattha.”*

Pangeran Siddhattha merawat angsa hingga sembuh. Lalu melepaskannya agar si angsa dapat hidup bebas seperti angsa liar lainnya. Akan tetapi Devadatta mulai membenci Pangeran Siddhattha.

Pertanyaan:

1. Bagaimana perasaan Devadatta terhadap makhluk lainnya?
2. Apa yang terjadi saat panah Devadatta mengenai si angsa?
3. Mengapa Pangeran Siddhattha tidak mau memberikan angsa kepada Devadatta?
4. Jika si angsa telah mati, akankah Pangeran Siddhattha berdebat dengan Devadatta untuk menjaga si angsa? Mengapa tidak?
5. Mengapa para Pandita mengatakan bahwa Pangeran Siddhattha yang harus memiliki si angsa?
6. Menurut kamu apa yang akan terjadi jika Pangeran Siddhattha berargumentasi dengan Devadatta?
7. Bagaimana Pangeran Siddhattha dan Devadatta menyelesaikan argumentasi mereka?
8. Mengapa menurut kamu Pangeran Siddhattha memutuskan pergi ke para pandita daripada mencoba memenangkan argumentasi dengan caranya sendiri?
9. Jika seseorang melakukan sesuatu yang salah, atau ingin melakukan sesuatu yang salah, apakah kita harus selalu berdebat? Apakah kita harus selalu datang kepada orang dewasa untuk menyelesaikannya?

BUDDHA BERKATA:

“Na tena ariyo hoti, yena pāṇāni hiṃsati, ahiṃsā sabbapāṇānaṃ, ariyo ti pavuccati.”

“Orang yang melukai makhluk lain bukanlah orang yang mulia. Mereka disebut mulia karena mereka tidak membahayakan semua makhluk.” -*Dhammapada* 270 (19:15)

❖ DISKUSI TENTANG MENGHINDARI PERTENGKARAN:

Kita tahu, membunuh atau melukai makhluk lain adalah salah, manusia maupun hewan. Kata *“ahiṃsā”* berarti tidak mencelakai atau tidak menyakiti. Mencelakai orang lain dapat dilakukan dengan beberapa cara. Tubuh dapat sakit atau terluka. Cara bagaimana lagi yang menurut kita dapat membahayakan atau melukai? Bagaimana perasaan kamu saat seseorang bertengkar dengan kamu? Kita seringkali merasa terganggu atau marah. Kalaupun kita “menang” dalam perdebatan, orang lain akan merasa terganggu atau marah, dan mungkin akan mencoba membalas dendam. Jadi, berdebat atau bertengkar adalah membahayakan. Tambahan pula, orang lain yang mendengar pertengkar akan merasa terganggu dan kemungkinan ikut terlibat dalam pertengkar, menyebabkan lebih banyak orang yang emosinya tidak terkendali, ini juga merugikan mereka. Bertengkar dapat menjadi kebiasaan buruk. Buddha mengajarkan kita untuk tidak mencelakai semua makhluk hidup atau mempraktikkan *ahiṃsā* (yang artinya tidak mencelakai, tidak ada kekerasan). Ini artinya tidak mencelakai yang lain melalui perbuatan, ucapan, bahkan pikiran kita. Maka biasanya, bertengkar adalah sesuatu yang tidak baik. Kita tidak boleh bertengkar hanya karena ingin mendapatkan

sesuatu, ini egois. Kita tidak boleh bertengkar memaksa orang lain melakukan apa yang kita inginkan. Kita tidak boleh bertengkar untuk tidak melakukan apa yang harus kita lakukan. Kita tidak boleh bertengkar dengan orangtua atau guru-guru kita.

Akan tetapi jika membaca cerita di atas terkadang berdebat atau bertengkar bisa baik juga. Kapan boleh berdebat atau bertengkar? Kamu boleh bertengkar untuk menyelamatkan makhluk lain, atau mencegah makhluk lain dari bahaya. Ini jarang terjadi, benar tidak? Terkadang juga sulit memutuskan apakah bertengkar benar dapat melindungi seseorang dari bahaya.

Terkadang sulit juga memutuskan apakah berdebat dapat benar-benar melindungi kita sendiri dari bahaya. Kita boleh berdebat untuk membela diri, kukuh pada pendirian, dan tidak ikut-ikutan seperti yang dikatakan anak-anak lainnya. Kita bisa kelihatan lemah karena tidak berdebat. Kita tidak suka anak lain yang suka “ngebos” di lingkungan kita, merundung, mengganggu kita, atau memperlakukan kita dengan tidak adil. Bagaimana kita dapat melindungi diri kita sendiri terhadap ini semua tanpa bertengkar? Boleh saja kita memberitahu pendapat kita, tidak setuju, mengabaikan orang yang mencoba bertengkar dengan kita, menjauhkan diri, atau menolak melakukan sesuatu yang menurut kita adalah salah. Kita harus melindungi diri kita dari perlakuan semena-mena orang lain. Ini bukan mencelakakan orang lain. Akan tetapi jika kita mencoba memaksa orang lain untuk melakukan sesuatu atau untuk menyetujui keinginan kita dengan cara berbicara kasar, keras, marah, atau dengan ancaman atau penghinaan, inilah yang disebut berdebat. Kita mengganggu orang-orang yang mendengar suara kita yang kencang dan kasar, yang akan melukai mereka. Sebelum kita melakukannya, kita perlu memastikan apakah kita harus bertengkar.

Kita harus memastikan apakah bertengkar lebih baik atau malah lebih melukai diri kita dan orang lain. Jadi, kita harus berpikir dengan hati-hati, apakah kita bertengkar benar-benar untuk membantu atau melindungi seseorang? Ataukah kita bertengkar untuk mempengaruhi orang lain, untuk “menang” dalam pertengkaran, atau untuk mendapatkan apa yang kita inginkan tetapi bukan yang benar-benar dibutuhkan? Ini bukanlah alasan yang baik untuk bertengkar.

Saat kita mencoba untuk melindungi seseorang, melindungi hewan, atau melindungi diri kita, kita harus mendatangi orang dewasa untuk menyelesaikan pertengkaran itu. Pangeran Siddhattha merasa bahwa Devadatta sangat marah dan memaksa keinginan, maka cara terbaik adalah mendatangi pandita untuk menyelesaikan argumentasi daripada bertengkar terus.

Contoh:

Dalam tiap-tiap skenario di bawah ini, yang mana yang harus kamu perdebatkan dan yang mana yang kamu biarkan? Dalam keadaan bagaimana itu disebut salah untuk berdebat? Dalam keadaan bagaimana, itu disebut baik untuk berdebat?

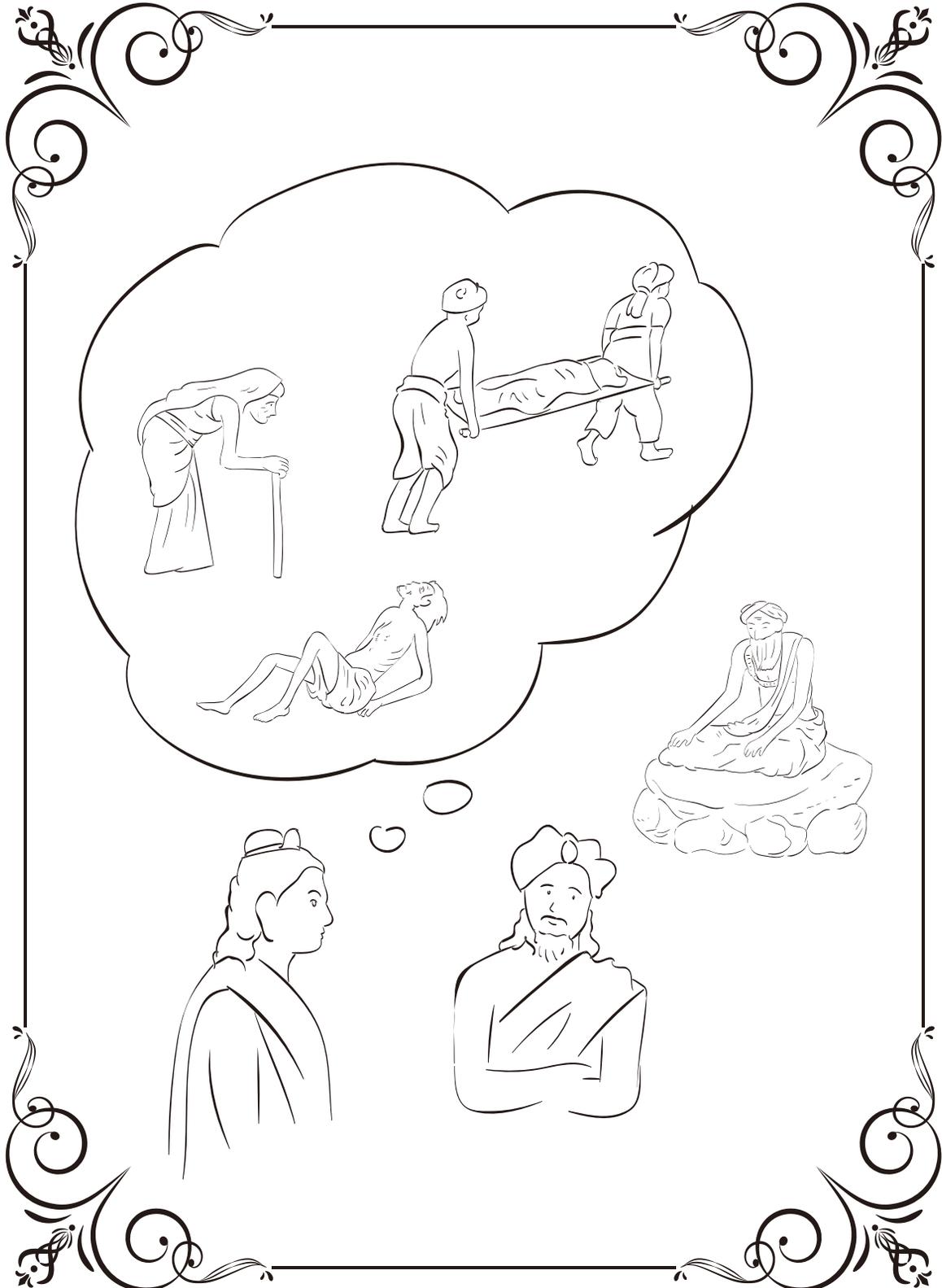
1. Adikmu ingin bermain dengan mainanmu. Apakah kamu harus bertengkar untuk mencegah dia bermain dengan mainanmu?
2. Adikmu yang lelaki sedang makan biskuit dan kamu memintanya untuk jangan makan terlalu banyak, tetapi dia tidak mau berhenti. Apakah kamu harus bertengkar demi mencegah dia makan terus?
3. Seorang siswa menghina siswa lainnya. Apakah kamu perlu berdebat dengannya?
4. Kakakmu menjatuhkan makanan di atas lantai, kamu memberitahu dia, tetapi dia tidak mau membersihkannya. Haruskah kamu bertengkar?
5. Adikmu dan kamu sedang menonton TV lalu dia mengganti siaran lain. Kamu memintanya untuk mengembalikannya ke siaran semula, tetapi dia tidak mau. Apakah kamu harus memaksa dia untuk mengembalikannya ke siaran yang semula?
6. Kamu sedang antri di sekolah dan seorang siswa lain menyela di depan kamu. Apakah kamu harus bertengkar dengan dia?
7. Saudaramu meminjam sepedamu yang bersih tetapi dikembalikan dalam keadaan penuh lumpur, dan kamu memintanya untuk membersihkannya tetapi dia bilang tidak mau karena bukan dia yang membuat sepeda menjadi kotor. Haruskah kamu berdebat dengannya dan “ngotot” terus meminta dia membersihkannya?

Jawaban yang dianjurkan untuk skenario cerita di atas:

1. Tidak jika alasannya karena kamu sendiri ingin bermain dengan mainan tersebut atau kamu tidak ingin adikmu bermain dengannya. Ya, kalau mainan itu berbahaya baginya.
2. Tidak jika hanya karena kamu ingin makan dan menyimpan biskuit itu untukmu sendiri. Ya, jika kamu berpikir bahwa adikmu akan sakit kalau makan terlalu banyak.
3. Jika kamu merasa bahwa siswa yang diganggu merasa sangat terluka dan terhina, kamu dapat menerangkan bahwa menghina adalah suatu perbuatan yang tidak benar. Kalau dia tidak terima, sebaiknya diam saja dan jangan berdebat dengannya. Jika kelihatan dia akan mengganggu siswa yang lainnya lagi, maka ini adalah hal yang tepat untuk mendatangi dan menyampaikan hal tersebut kepada orang dewasa.
4. Sekali lagi kamu boleh secara baik-baik jelaskan makanan yang di lantai tadi, tetapi jika dia masih tidak mau membersihkannya, bertengkar juga tidak akan membuat dia mau membersihkannya, sebaliknya akan terjadi keributan. Kamu bersihkan terlebih dahulu dan diskusikan hal tersebut dengan orangtuamu.
5. Ya, jika siaran yang dipindahkan ada adegan kekerasan (berbahaya). Tidak, jika hanya karena kamu ingin menonton siaran kesukaanmu. Kamu dapat bersama-sama menonton siaran yang disukai bersama, atau pertunjukkan yang kadang kamu sukai, kadang yang dia sukai dengan pembagian waktu yang sama. (Seharusnya kamu tidak boleh terlalu banyak menonton TV, atau menonton hanya seizin orangtuamu!)

6. Jika kamu di antrian terakhir dan kemungkinan orang tersebut tidak melihat kamu, kamu dapat dengan sopan mengatakan, "*Saya juga sedang mengantri.*" Bila ada orang lain di belakang antrian kamu, mereka mungkin juga tidak suka kalau kamu izinkan antrian disela, maka kamu dapat dengan baik-baik mengatakan, "*Maaf ya, mereka juga sedang mengantri lho.*" Kalau masih diabaikan setelah ditegur, maka ini juga percuma, hanya akan membuat kekacauan.
7. Tidak, sepertinya bertengkar tidak ada gunanya. Bicarakan saja dengan orangtuamu.

Empat Tanda



Bab 4

Empat Tanda

Pangeran Siddhattha tumbuh dengan semua kesenangan dan kekayaan yang diberikan oleh keluarga kerajaan di kota Kapilavatthu. Saat beliau berumur 16 tahun, ayahnya, Raja Suddhodana mengadakan rapat dengan para menteri dan mereka mendiskusikan masa depan Pangeran Siddhattha sebagai seorang raja untuk memimpin suku Sākya. Para menteri menyarankan agar Pangeran Siddhattha menikah. Raja Suddhodana bertanya-tanya gadis muda mana yang cocok sebagai pengantin Pangeran Siddhattha, dan semua menteri ingin agar putrinya menikah dengan Pangeran Siddhattha. Raja bertanya kepada Pangeran Siddhattha, calon pengantin bagaimana yang diinginkannya dan Pangeran Siddhattha menjawab bahwa gadis tersebut harus gadis yang luar biasa, tetapi gadis tersebut tidak boleh ada rasa dengki, harus jujur, penuh perhatian, tidak boleh sombong karena kecantikannya, murah hati, puas hati, beriman, murni dalam pikiran, ucapan, dan menghormati semua orang. Raja mengirim pembawa pesan untuk mencari pengantin bagi putranya dan mengundang semua putri dari para raja tetangga serta bangsawan ke istananya. Para putri datang dengan berpakaian yang indah. Pangeran Siddhattha memberikan hadiah kepada tiap-tiap putri. Putri dari Raja Suppabuddha, yaitu Putri Yasodharā, sepupu Pangeran Siddhattha, termasuk putri yang diundang. Setelah semua putri mendapatkan hadiah dari Pangeran Siddhattha, pangeran sudah tidak mempunyai hadiah lagi untuk Putri Yasodharā, sehingga beliau memberikan salah satu perhiasan yang beliau pakai kepada Putri Yasodharā, kalung emas. Pangeran Siddhattha melihat bahwa Putri Yasodharā memiliki sifat-sifat atau kualitas yang beliau cari, yang telah beliau sampaikan kepada ayahnya, dan memutuskan Putri Yasodharā sebagai pengantinnya. Dalam waktu singkat, mereka menikah.

Pangeran Siddhattha hidup berbahagia bersama Putri Yasodharā, dengan makanan yang terbaik dan hiburan—pemusik, penari dan penyanyi. Suatu hari, Pangeran Siddhattha meminta Channa, kusir kereta kencananya, untuk membawa dia keluar istana. Pangeran melihat ada orang tua sedang berjalan, bungkuk, gemetar, dan membawa tongkat. Pangeran Siddhattha bertanya

kepada Channa, *"Kenapa orang itu? Mengapa rambutnya semua memutih dan kulit mukanya banyak kerut-merut?"* Channa menjawab, *"Dia adalah orang tua."* Pangeran Siddhattha belum pernah melihat orang tua sebelumnya, dan dia bertanya, *"Apa arti 'tua'?"* Channa menjawab, *"Dia tidak akan hidup lama lagi."* Pangeran Siddhattha bertanya, *"Apakah saya akan menjadi tua seperti itu?"* Channa berkata, *"Anda dan saya dan semua orang akan menjadi tua."* Pangeran Siddhattha merasa tidak senang dan berkata *"Perjalanan ini sudah cukup. Ayo kita pulang."* Dia merasa sedih dan tertekan memikirkan bahwa setiap orang yang lahir harus menjadi tua. Saat Raja Suddhodana melihat keadaan pangeran, beliau memerintahkan para gadis penari untuk menghibur pangeran.

Suatu hari, Pangeran Siddhattha menaiki keretanya ke taman bersama Channa. Di jalanan mereka melihat seseorang terbaring di jalan, mengerang kesakitan, gemeteran, kurus, dan bernafas dengan sangat berat. Channa berkata, *"Mari kita pergi dari sini."* Pangeran Siddhattha bertanya, *"Siapa orang itu? Mengapa kita harus pergi?"* Channa menjawab, *"Orang itu sedang sakit. Setiap orang bisa jatuh sakit. Sakit sangat menderita. Setiap orang bisa sakit kapan saja."* Pangeran Siddhattha kembali bertanya, *"Apakah saya juga bisa sakit? Apakah keluarga kerajaan bisa jatuh sakit?"* Channa berkata, *"Ya, tidak ada seorang pun tahu kapan ia akan sakit."* Lagi-lagi Pangeran Siddhattha menjadi sangat sedih dan merasa tertekan, Raja Suddhodana melihat hal tersebut, Beliau memerintahkan memberikan hiburan yang lebih banyak lagi kepada pangeran dan juga pengawal untuk menjaga pangeran.

Pada hari lain, Pangeran Siddhattha berjalan-jalan lagi bersama Channa ke taman, mereka melihat ada mayat yang diusung di atas tandu, ada orang menangis di sekitar mayat. Pangeran Siddhattha bertanya kepada Channa, *"Apa ini? Mengapa mereka menangis? Apakah orang itu sedang tertidur di atas tandu?"* Channa menjawab, *"Itu adalah orang mati."* Pangeran Siddhattha bertanya, *"Apa arti 'mati'?"* Channa menjawab, *"Orang mati tidak bisa berjalan dan bahkan tidak bisa bergerak, dan tidak dapat merasakan apa pun. Jasadnya akan dikremasi, dibakar, dan menjadi abu."* Pangeran Siddhattha bertanya, *"Apa saya akan mati? Apa Ayah saya akan mati? Apa semua orang yang saya kenal akan mati?"* Channa berkata, *"Semua makhluk hidup akan mati. Kita tidak dapat menghindari kematian. Tidak ada orang yang akan hidup abadi."* Pangeran Siddhattha pulang ke istana dengan penuh kesedihan.

Kemudian di hari lain, Pangeran Siddhattha berjalan-jalan ke taman bersama Channa, dan mereka melihat seseorang berpakaian warna kuning, memegang sebuah mangkuk. Wajahnya kelihatan begitu damai. Pangeran Siddhattha bertanya kepada Channa tentang orang tersebut. Channa menjelaskan bahwa dia adalah seorang pertapa, seorang yang melepaskan kehidupan duniawi untuk menjalankan kehidupan yang sederhana tanpa rumah dan kesenangan lainnya, demi mengembangkan kebajikan. Pangeran Siddhattha menyukai hal ini dan merasa sangat gembira. Dia berpikir secara mendalam setelah melihat keempat hal ini, yaitu orang tua, orang

sakit, orang meninggal, dan pertapa. Beliau berpikir, “Jika saya tua, sakit, meninggal, dilahirkan kembali, menjadi tidak bahagia, dan berpikir tidak baik, mengapa saya harus mencari hal-hal tersebut yang akan membawa menjadi tua, sakit dan mati, lahir kembali, tidak bahagia, dan pikiran-pikiran jahat? Bagaimana kalau saya mencari yang tidak terlahir lagi, tidak menjadi tua, tidak mati, tidak ada kesedihan, dan kotoran batin.” Dia tidak merasakan kenikmatan lagi tinggal di istana, tidak menikmati penyanyi, penari, dan musik. Pangeran ingin menjadi seorang pertapa, seperti yang beliau lihat.

Pertanyaan:

1. Apakah Pangeran Siddhattha menginginkan gadis yang paling cantik untuk menjadi pengantinnya? Apa tipe wanita yang dia inginkan sebagai pengantinnya?
2. Apa yang pangeran lihat saat perjalanan pertamanya di taman bersama Channa?
3. Apa yang beliau lihat pada perjalanan kedua dan ketiganya ke taman?
4. Apa kamu merasa sedih bila melihat orang tua, orang sakit, atau orang meninggal?
5. Menurut kamu mengapa Pangeran Siddhattha merasa sedih saat dia melihat ketiga peristiwa itu?
6. Menurut kamu mengapa Raja Suddhodana memerintahkan lebih banyak hiburan dan pengawal untuk Pangeran Siddhattha?
7. Apa yang beliau lihat pada perjalanan keempat di taman?
8. Apa yang disebut pertapa?
9. Bagaimana beliau berubah menjadi bahagia setelah melihat tanda keempat?

BUDDHA BERKATA:

“Dukkānupatitaddhagū”

“Orang yang berada di *samsāra* (mengulang terus lingkaran kelahiran, kematian, dan terlahir kembali) mengalami penderitaan.” -*Dhammapada* 302 (21:13)

❖ DISKUSI TENTANG PENDERITAAN (*DUKKHA*):

Apakah setiap orang menderita? Apakah menurutmu ada orang yang selalu bahagia dan tidak merasakan penderitaan (*dukkha*)? Banyak siswa di sekolah, bintang film, olahragawan, dan yang lainnya kelihatan telah memiliki kehidupan yang penuh kebahagiaan dan kesenangan. Kita tidak melihat mereka sedih, menangis, atau dalam kesakitan. Kita perlu tahu bahwa sekaya apa pun, setenar apa pun, sepintar apa pun, setiap orang mengalami sakit, ketakutan, kekhawatiran,

stres, kemarahan, frustrasi, kehilangan, kesedihan, merasa malu, merasa gelisah, dan perasaan tidak menyenangkan lainnya, semuanya ini adalah *dukkha*. Banyak orang tidak suka orang lain mengetahui kalau mereka sedang tidak bahagia atau dalam keadaan tertekan, karena itu mereka tidak menunjukkan perasaan mereka. Banyak yang mengalami hidup yang santai tanpa kesulitan yang berarti.

Setiap orang dapat mengalami *dukkha* setiap hari, ada yang merasa khawatir, penantian, kekecewaan, perasaan tidak menyenangkan (seperti kepanasan, kedinginan, kelaparan, atau kehausan), ada orang merasa kecewa terhadap kita, ada orang yang mengharapkan kita melakukan sesuatu hal tetapi kita tidak ingin melakukannya, lupa melakukan sesuatu yang penting, kehilangan sesuatu, sesuatu tidak berjalan sebagaimana mestinya, atau ada yang mengabaikan kita, atau melakukan sesuatu yang tidak enak terhadap kita. Saat kita merasa bahagia, kita merasa senang, kita menikmatinya, tetapi berbagai penderitaan akan datang kemudian. Seperti pepatah, kebahagiaan ada di antara dua penderitaan.

Setiap orang mengalami *dukkha* yang ekstrem dalam beberapa kejadian di kehidupannya, misalnya kehilangan orang yang dicintai, mengalami kecelakaan, sakit parah, kehilangan orang-orang yang sangat berarti, kegagalan, kesepian, atau ketakutan.

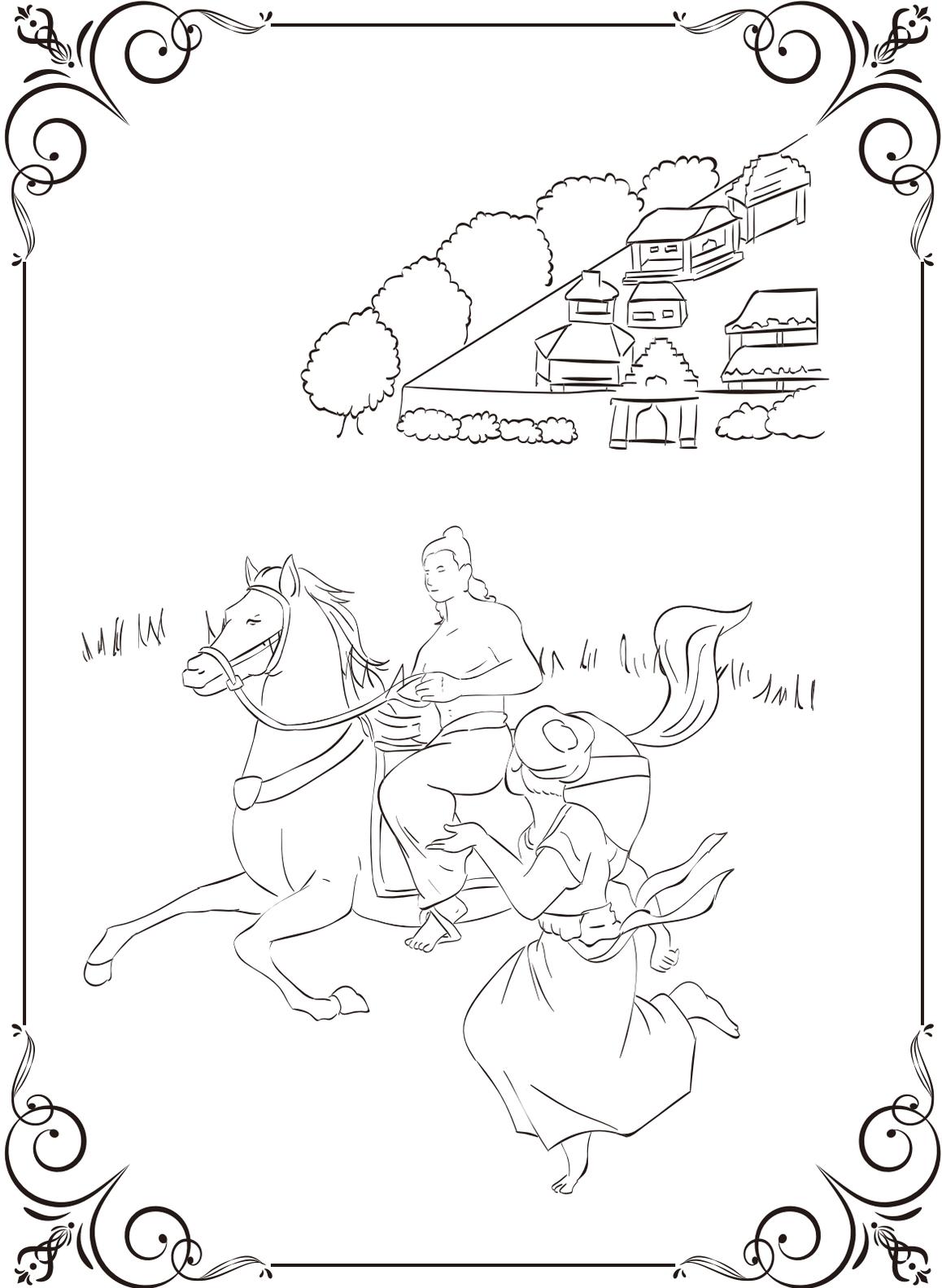
Pangeran Siddhattha berwelas asih kepada yang lain sehingga beliau merasa sangat sedih saat melihat penyakit, tua, kematian, dan penderitaan. Beliau tidak akan merasa bahagia bila mengetahui yang lain menderita. Beliau ingin membebaskan orang-orang dari penderitaan dengan mencari jalan untuk terlepas dari penderitaan.

Mencari Bentuk:

Warnailah setiap kata atau kumpulan kata yang bukan merupakan *dukkha* (penderitaan) atau penyebab *dukkha*. Tempat yang diwarnai harus merupakan suatu bentuk yang sudah kita kenal dengan baik.

| jatuh dari sepeda | sehat | tersesat di jalan | kemarahan | buku cerita yang lucu | merasa terlalu dingin | penolakan | gembira | kalah di perlombaan | kebaikan | ketakutan | kedamaian | terlambat | *Dhamma* | kesakitan | teman baik | terlalu banyak PR | rasa berterima kasih | tidak diundang | saudara yang baik | senyuman | nilai jelek | merasa tidak nyaman | senang | sakit | lapar sekali | satu pelukan | kebahagiaan | merasa terlalu panas | merusak sebuah mainan | terjebak dalam kesulitan | gigitan nyamuk | keberhasilan | ketakutan | guru yang ramah | tidak sepaham dengan teman | diteriaki | tempat yang indah | kekhawatiran | kegelisahan | seorang teman baru | merasa malu | tidak mendapat perhatian | makanan enak | suatu kecelakaan | merasa iri hati | suatu permainan yang menyenangkan | lupa akan sesuatu yang penting | mencari teman | sakit kepala | tidak diperhatikan | anak anjing yang lucu | tidak lulus ujian | kehilangan seorang teman | baju baru | merasa cemburu | dipanggil dengan nama yang jelek | penerimaan | merasa bosan | menemukan kembali yang hilang | merasa sangat capek | harus membersihkan tempat yang sangat berantakan | membuat tim saya jadi pemenang dalam perlombaan | tidak mendapatkan apa yang saya mau | menunggu dalam antrian panjang | merasa terhina | musik yang hebat | potongan rambut yang jelek | alergi | teman mengingkari janji | merasa haus | cinta | terlalu berisik | tidak memahami |.

Meninggalkan Kapilavatthu



Bab 5

Meninggalkan Rumah

Pangeran Siddhattha sering teringat dengan petapa yang dia lihat, orang yang telah melepaskan kehidupan perumah tangga dan kenyamanan menjalani kehidupan spiritual bermeditasi. Wajah pertapa itu begitu tenang dan damai, kelihatannya tidak ada rasa khawatir sama sekali, walau tidak memiliki rumah, harta benda, atau keluarga. Pangeran Siddhattha berpikir, “Hidup dalam istana adalah kehidupan yang ramai, seperti hidup dalam lingkungan yang penuh debu. Hidup seorang pertapa seperti hidup di udara terbuka yang segar. Tidak mudah hidup dalam rumah tangga, untuk mendapatkan kehidupan yang suci dan murni. 'Bagaimana seandainya saya mencukur rambut dan janggut saya, memakai jubah kuning, meninggalkan kehidupan rumah tangga saya dan menjadi seorang pertapa?'.” Raja Suddhodana memerhatikan bahwa Pangeran Siddhattha tidak tertarik pada hiburan yang ada di istana, sehingga beliau menjadi khawatir putranya akan meninggalkan kehidupan kerajaan dan menjadi seorang pertapa. Raja Suddhodana ingin anaknya menjadi pewaris kerajaan setelah dia meninggal dunia, karena itu raja memerintahkan musisi dan penari yang terbaik untuk mengadakan pertunjukan di istana.

Pangeran Siddhattha dan istrinya Yasodharā segera akan mempunyai seorang anak. Suatu hari Pangeran Siddhattha sedang berada di luar istana, dia mendapat kabar bahwa putranya telah lahir dan dia berpikir, “Bulan sabit telah muncul. Satu lagi belunggu telah tercipta di dunia ini yang akan menjadi halangan untuk kehidupan pertapa saya.” Anaknya diberi nama Rāhula.

Saat Pangeran Siddhattha dalam perjalanan pulang ke rumah, beliau melewati tempat tinggal Putri Kisāgotamī, yang sedang berdiri di teras atas rumahnya. Saat melihat Pangeran Siddhattha, Putri Kisāgotamī merasa senang dan memujanya, Putri Kisāgotamī berpikir bahwa keluarga pangeran tentu sangat bahagia, dia berkata, “*Ibunya, ayahnya dan istrinya pastilah nibbuta, sangat damai.*” Pangeran Siddhattha mendengar apa yang Putri Kisāgotamī katakan, beliau berpikir, “*Nibbuta* adalah kata yang begitu menakjubkan. Saya sedang mencari *nibbuta* yang bukan merupakan kebahagiaan yang egois tetapi adalah kedamaian sejati. Hari ini saya harus meninggalkan

kehidupan rumah tangga. Putri Kisāgotamī menginspirasi saya dengan kata '*nibbuta*,' maka saya akan memberikan sebuah hadiah kepadanya." Pangeran memberikan perhiasan kepada Putri Kisāgotamī yang sangat senang menerimanya.

Tiba di istana, pangeran makan malam dengan diiringi penari serta musisi terbaik untuk menghiburnya. Untuk menyenangkan ayahnya, pangeran menonton hingga larut malam dan tertidur. Akhirnya para penari dan musisi juga tertidur satu per satu. Saat Pangeran Siddhattha terbangun di tengah malam, beliau melihat para penari tertidur. Beberapa ada yang mulutnya terbuka, ada yang air liurnya menetes keluar, ada yang mendengkur, dan ada yang menggigit gigi mereka seperti setan. Para penari yang kelihatan begitu cantik sekarang kelihatan sangat menjijikkan. Beliau bangkit dan memanggil Channa serta memintanya secara diam-diam mempersiapkan kuda putih kesayangannya, Kanthaka, untuk mengadakan perjalanan panjang.

Kemudian, dengan perlahan-lahan dia ke kamar tidur melihat putranya yang baru lahir. Yasodharā dan Rāhula sedang tertidur dengan sangat damai. Yasodharā memeluk puteranya dan tangannya menutupi wajah Rāhula. Pangeran Siddhattha ingin melihat wajah bayinya, tetapi dia berpikir, "Jika saya menggeser tangannya, Yasodharā akan terbangun dan konsentrasi saya akan buyar. Saya tidak akan mempunyai kekuatan untuk meninggalkan dia dan menjadi pertapa. Akan tetapi, saya akan mencari Pencerahan, dan setelah itu saya akan kembali kepada mereka."

Pada malam itu, saat beliau berusia 29 tahun, beliau meninggalkan istana, menunggangi kudanya bersama Channa. Saat pangeran berjalan keluar, dia menoleh kembali ke kampung halamannya, Kapilavatthu, dan berpikir, "Saya hanya akan kembali bila telah menemukan cara mengakhiri usia tua, sakit, dan kematian." Saat beliau melewati Sungai Anoma yang dalam, Kanthaka, kuda yang kuat melompat melewati sungai. Pangeran Siddhattha turun dari kuda dan mengatakan kepada Channa, "*Ambillah perhiasan saya dan kuda ini, kembalilah ke istana. Saya akan menjadi seorang pertapa. Katakan kepada orangtua saya dan Yasodharā untuk jangan khawatir, saya pergi untuk mencari jalan mengakhiri usia tua, sakit, dan kematian.*" Channa berkata, "*Izinkan saya pergi bersama Anda!*" Pangeran Siddhattha berkata, "*Tidak, saat saya telah menemukan jalan pencerahan, saya akan kembali. Dengan demikian semua orang akan bahagia.*" Dengan menggunakan pedangnya, Pangeran Siddhattha memotong rambutnya. Begitu setiap gumpalan kecil rambut dipotong, sisa rambutnya melingkar ke arah kanan dan begitu seterusnya. (Karena itulah rambut Buddha dibuat seperti demikian pada rupang-rupang atau lukisan Buddha). Channa membungkukkan badan menghormati kepada Pangeran Siddhattha, dan kembali ke Kapilavatthu. Akan tetapi, saat Pangeran Siddhattha lenyap di kejauhan, Kanthaka merasa sangat sedih karena rasa sayangnya kepada Pangeran Siddhattha yang begitu besar, dan Kanthaka pun mati. Channa juga menangis dengan sedih, karena kehilangan Pangeran Siddhattha.

Pangeran Siddhattha merasa bahwa pakaiannya yang begitu indah tidak sesuai untuk seorang pertapa. Seorang makhluk surga yang agung bernama Ghaṭikāra, yang merupakan seorang *Mahābrahmā*, tahu bahwa Pangeran Siddhattha akan menjadi seorang pertapa, maka beliau

membawakan delapan kebutuhan seorang *bhikkhu*: 3 buah jubah, satu buah mangkuk, satu pisau cukur, satu buah jarum, satu buah ikat pinggang, dan sebuah saringan air. Pangeran Siddhattha menerima hadiah dari Ghaṭikāra dan pergi bermeditasi ke hutan.

PERTANYAAN:

1. Bagaimana perasaan Pangeran Siddhattha saat mendengar putranya telah lahir?
2. Apa yang dikatakan Putri Kisāgotamī yang menginspirasi Pangeran Siddhattha?
3. Apa yang dipikirkan Pangeran Siddhattha mengenai para penari saat mereka sedang tertidur?
4. Mengapa Pangeran Siddhattha meninggalkan istana?
5. Mengapa Pangeran Siddhattha tidak melihat wajah putranya sebelum beliau meninggalkan istana?
6. Mengapa Pangeran Siddhattha tidak mengizinkan Kanthaka dan Channa ikut bersamanya?

BUDDHA BERKATA:

“Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānaṃ ca sevanā, pūjā ca pūjaneyyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ”

“Tidak mengikuti atau bergaul dengan orang bodoh, bergaul dengan orang bijaksana, menghormati orang yang patut dihormati, inilah berkah utama.” -*Mahāmaṅgala Sutta*

❖ DISKUSI TENTANG MENGHINDARI PENGARUH BURUK:

Pangeran Siddhattha melepaskan, “meninggalkan” kehidupan berkeluarganya dan meninggalkan istri tercintanya, putranya yang baru lahir, orangtua terkasihnya, dan semua sahabat dan kerabat. Ini bukan karena Yasodharā seorang yang bodoh atau bersikap buruk, dia adalah orang yang sangat baik. Jika beliau tetap tinggal bersama mereka, beliau tidak akan tercerahkan, untuk mencari jalan mengakhiri lingkaran tua, sakit, mati, dan terlahir kembali. Walaupun sangat berat meninggalkan mereka, beliau tahu lebih baik meninggalkan mereka. Sangat berat bagi beliau untuk pergi jika Yasodharā terbangun, cintanya kepada Yasodharā akan menghalangi beliau dari meninggalkan istana untuk kebaikan semua orang, dan kemungkinan beliau tidak jadi pergi.

Kadang jika kita mencintai seseorang, sulit bagi kita untuk meninggalkannya. Kita senang bersama orang tersebut walau itu tidak baik buat kita. Contohnya, kita tidak mau meninggalkan teman kita walau sifatnya tidak baik. Kadang teman yang kita anggap baik telah berubah, dan sifatnya sudah tidak baik lagi. Misalnya mereka tidak patuh dan berbicara tidak sopan pada orangtua atau guru, atau berkata yang tidak baik tentang orang lain, berbohong, mengganggu orang lain, angkuh, atau mengambil barang orang lain tanpa izin dari pemiliknya. Kita bisa mencari berbagai alasan

untuk menerima sifat mereka, karena kita tidak mau kehilangan persahabatan dengan mereka. Mereka bisa saja orang yang terkenal, lucu, dan bisa membuat kita tertawa. Akan tetapi, saat sifat mereka sudah tidak baik lagi, mereka menjadi bebal dan mereka sudah tidak bijaksana lagi. Jika kita bergaul dengan mereka, kita akan bergaul dengan kebodohan, hal yang telah diingatkan oleh Buddha agar tidak melakukan perbuatan tersebut. Akan tetapi, kita mungkin berpikir bisa menjadi contoh baik bagi mereka, dan sifat mereka akan berubah menjadi baik. Apakah kamu pernah berpikir demikian? Apakah ini suatu ide yang baik? Tidak, ini bukan ide yang baik. Mengapa Buddha memperingatkan kita untuk tidak berteman dengan orang-orang bodoh? Karena tidak peduli betapa yakinnya kita bahwa kita bisa menjadi contoh yang baik, atau bahwa kita tidak akan terbawa arus menjadi berperilaku tidak baik, faktanya sikap buruk seseorang sangat mudah menyebar ke orang-orang lain yang berteman dengannya. Orang dewasa sering terseret ke perbuatan salah, pembicaraan tidak baik, atau pikiran tidak baik karena pengaruh jelek dari orang lain. Jadi, sebagai anak muda tidak mungkin dapat mengikuti *Dhamma* jika kita berteman dengan orang-orang yang melanggar *Dhamma*.

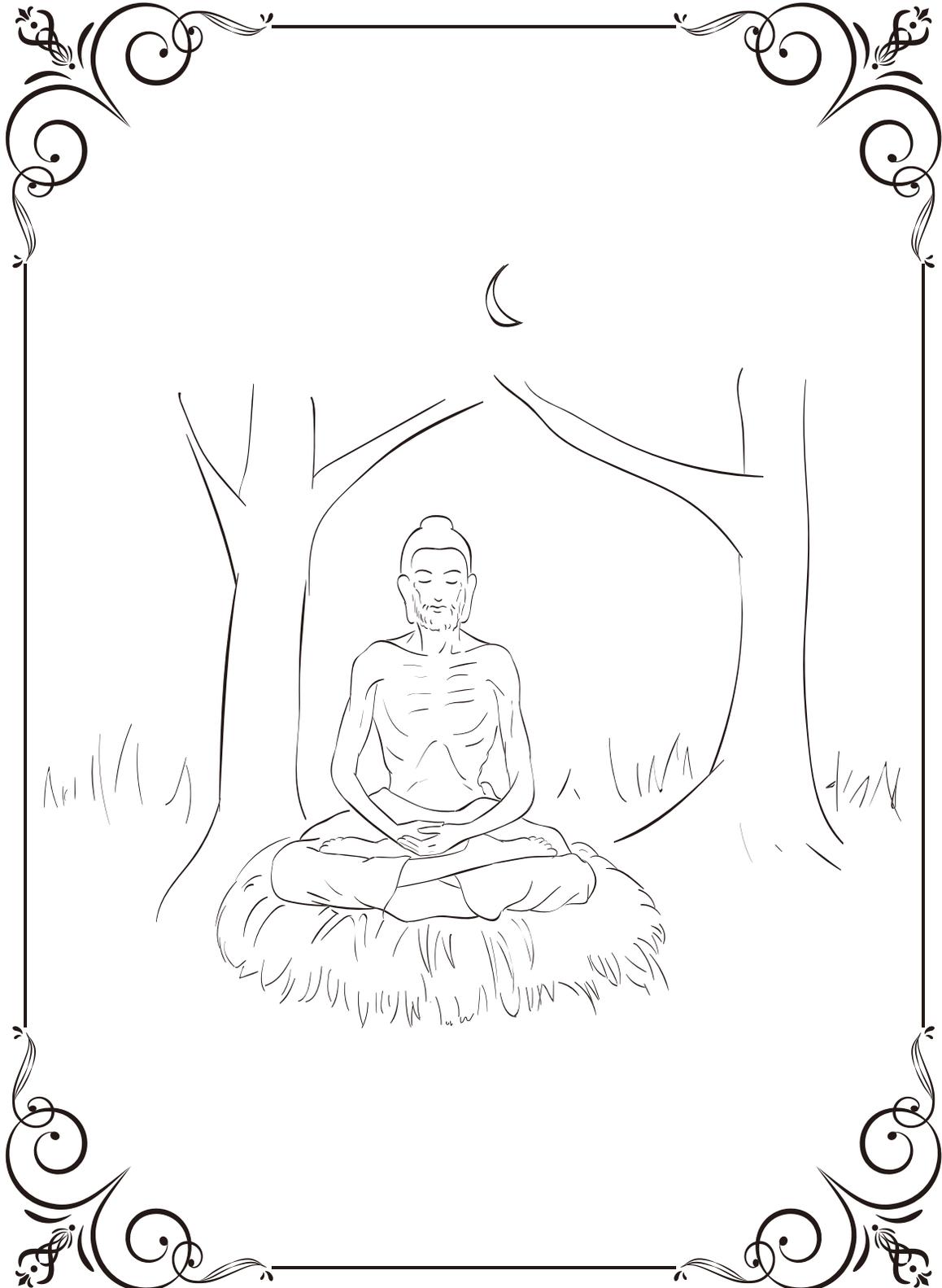
Jika sulit untuk meninggalkan teman yang berperilaku tidak baik, kita dapat mengingat contoh dari Pangeran Siddhattha. Kita ingat betapa sulitnya bagi beliau untuk meninggalkan istri dan keluarganya demi mencari pencerahan bagi kebaikan semua orang. Dengan mengambil satu keputusan yang baik, akan diikuti oleh pengambilan keputusan baik lainnya. Meninggalkan satu pengaruh buruk, akan mempermudah menjauhi pengaruh buruk lainnya di kemudian hari, yang akan menjadikan kita mempunyai kebiasaan untuk membuat keputusan yang baik.

Buatlah sebuah poster:

Catat kutipan yang Buddha sampaikan di atas, di selembar kertas, warnai dengan pensil warna, hiasi, bisa juga menggambar dengan menunjukkan bahwa kamu akan menjauhi orang yang bersifat buruk. Poster dapat digantung di kamarmu atau di pintu kulkas untuk mengingatkan kamu betapa pentingnya ajaran Buddha.



Siddhattha Mempraktikkan
Pengendalian Diri yang Ekstrem



Bab 6

Kehidupan Pertapa

Pangeran Siddhattha berjalan ke kota Rājagaha, dan pada pagi hari dengan membawa mangkuknya, beliau mendatangi beberapa rumah di kota dan berdiri diam di depan pintu. Orang-orang memberikan makanan kepadanya dengan memasukkannya ke dalam mangkuk beliau. Banyak orang yang melihatnya berpikir bahwa beliau adalah dewa (makhluk surgawi), karena beliau terlihat begitu gagah, muda, agung, dan beliau berjalan dengan sangat perlahan serta anggun, seperti orang yang dapat mengendalikan diri sendiri, dengan mata yang melihat ke bawah kira-kira hanya beberapa puluh sentimeter di depannya. Setelah menerima makanan, Siddhattha berjalan ke Bukit Paṇḍava, beliau duduk dan makan. Semua makanan tercampur aduk dalam satu mangkuk, saat beliau mencobanya, beliau merasa jijik. Di istana beliau selalu mendapatkan makanan yang paling enak, dihidangkan dan tertata rapi di piring, beliau tidak suka makanan yang campur aduk seperti ini. Beliau berpikir, “Saya mau menjadi seorang pertapa, berarti saya harus makan makanan yang diberikan orang kepada saya. Mengapa harus saya tolak? Apa arti penolakan ini?” Beliau berpikir mengapa beliau merasa jijik dengan makanan dan mengendalikan pikirannya sehingga beliau dapat makan dengan penuh kepuasan.

Siddhattha pergi mencari seorang guru meditasi yang hebat, belajar cara mengakhiri penderitaan, usia tua, dan kematian. Dia datang ke guru yang terkenal Ālāra Kālāma, dan menjelaskan kepada gurunya bahwa dia ingin menjalani kehidupan suci dalam *Dhamma* dan disiplin. Ālāra Kālāma berkata, “*Yang Mulia, Anda boleh tinggal di sini. Dengan pelajaran yang saya berikan, seorang bijaksana akan memahaminya dari pengalaman langsung dari saya.*” Siddhattha segera belajar dan bertanya kepada Ālāra Kālāma apa yang telah dialami melalui pengetahuan langsung dari ajaran tersebut. Ālāra Kālāma berkata bahwa ajaran ini akan membawa ke arah kekosongan. Siddhattha mengonsentrasikan diri pada ajaran sang guru dan mengalami kekosongan, lalu memberitahukan hal ini kepada Ālāra Kālāma, Ālāra Kālāma berkata, “*Sekarang engkau sudah seperti saya. Engkau boleh membantu saya mengajari murid-murid saya.*” Siddhattha berpikir, “Ajarannya tidak membimbing ke pencapaian kesucian, kedamaian tertinggi, pencerahan sempurna,

Nibbāna.” Sehingga Siddhattha meninggalkan gurunya dan mencari guru lain yang dapat membantunya menjadi tercerahkan.

Dia mendatangi guru yang terkenal Uddaka Rāmaputta, menjadi salah seorang muridnya. Siddhattha belajar dan mempraktikkan cara yang diajarkan oleh Uddaka Rāmaputta, dan ketika Siddhattha dapat menguasai apa yang diajarkan oleh gurunya dan menceritakan kepada gurunya, gurunya lalu meminta Siddhattha mengajari murid lainnya. Akan tetapi Siddhattha menyadari cara yang diajarkan oleh gurunya tidak membawanya ke kesucian, penerangan sempurna, *Nibbāna*, maka beliau pergi meninggalkan pertapa ini.

Siddhattha pergi ke suatu tempat dekat Uruvelā, sebuah hutan yang indah dengan sungai, pohon-pohon rindang, dan sebuah perkampungan di mana orang-orang kampung dapat memberikan dia makanan (*dāna* makan). Ini adalah tempat yang ideal, maka dia memutuskan untuk tinggal di tempat tersebut. Para putra dari empat orang bijaksana (pertapa), dan orang bijaksana termuda yang pernah melihat tanda-tanda seorang guru *Dhamma* yang agung di tubuh Siddhattha saat beliau masih bayi, telah datang ke Uruvelā. Sekarang mereka telah menjadi pertapa, yaitu orang-orang yang hidup dalam kondisi yang sangat berat agar mereka dapat berlatih mengendalikan diri, mencoba mengendalikan dan menyucikan pikiran mereka. Kelima pertapa ini tahu tentang tanda-tanda dalam tubuh Siddhattha yang menunjukkan beliau akan tercerahkan, dan mereka memutuskan untuk tinggal bersama Siddhattha agar mereka juga dapat tercerahkan.

Pada mulanya tinggal di hutan sangat menakutkan. Siddhattha berpikir suara apa pun kemungkinan adalah suara binatang buas yang dapat membunuhnya. Maka beliau merenungkan tentang ketakutan dan berusaha kuat untuk melawan pikiran yang penuh ketakutan dengan pikiran baik hingga badannya penuh peluh. Beliau mempraktikkan banyak cara kehidupan sebagai pertapa yang menurutnya dapat membantu mengendalikan dan menyucikan pikirannya. Beliau berlatih menahan nafas hingga tidak sadarkan diri, dan kemudian hingga terdengar suara seperti angin yang menderu di telinganya. Beliau menahan mulut, hidung, dan telinganya hingga perutnya terbakar kesakitan, tetapi cara ini tidak dapat memurnikan pikirannya. Beliau berada di bawah terik matahari pada siang hari dan menahan dingin pada malam hari tanpa memakai selimut. Beliau membatasi makanannya, pertama beliau hanya makan umbi-umbian, daun-daunan, dan sari buah, kemudian hanya semangkuk sup, kemudian beliau hanya makan sekali dalam 2 atau 3 hari, lalu beliau sama sekali tidak makan, dan kemudian hanya makan apa yang dimasukkan ke dalam mangkuknya. Setelah enam tahun menjalankan kehidupan pertapaan yang demikian, tubuhnya menjadi kurus kering dan ototnya mulai menghilang. Tulang iganya menonjol, tulang punggungnya seperti untaian manik di punggungnya, dan matanya cekung. Kulitnya, bahkan kulit kepalanya pun berkeriput, warna kulitnya sangat tidak sehat, dan bila meraba perutnya, tulang punggungnya dapat teraba.

Makhluk yang sangat kuat dan jahat memerhatikannya, *Māra*, iblis yang sangat kuat dan menakutkan. *Māra* tidak suka orang menjadi tercerahkan (Buddha), karena akan menyebabkan

pasukan iblisnya menjadi lemah. Māra bertekad untuk mencegah Siddhattha mencapai penerangan sempurna. Māra berkata kepada Siddhattha, *“Kamu kurus dan pucat, mendekati kematian, mengapa kamu tidak menjalani kehidupan religius dengan berbuat jasa kebaikan dengan melakukan ritual-ritual? Jalanmu terlalu susah.”* Siddhattha dengan tenang menjawab, *“O Yang Jahat, kamu ke sini hanya demi keegoisan dirimu sendiri. Saya tidak perlu jasa kebaikan sekarang. Saya punya keyakinan, tekad, pengetahuan, dan dapat mengendalikan diri, karena itu saya akan mempunyai konsentrasi dan kebijaksanaan yang lebih besar. Pasukanmu adalah sikap egois, keserakahan, kemalasan, penakut, keraguan, kebencian, keras kepala, mencari ketenaran dan keuntungan; demi popularitas yang murahan mereka berbicara dengan penuh kesombongan dan berkata yang tidak baik tentang yang lain. Mengalahkan pasukan ini membawa kebahagiaan. Kematian lebih baik daripada kalah melawan kejahatan (sikap-sikap buruk tersebut). Saya menantangmu dan pasukanmu untuk bertempur, dengan demikian saya tidak akan diganggu dalam jalan menuju ke pencerahan. Saya akan mengalahkan pasukanmu dengan kebijaksanaan saya, seperti mangkuk tanah liat yang belum terbakar sempurna yang dipecahkan dengan batu.”* Māra pun pergi, dan Siddhattha sendirian dalam keadaan damai.

Siddhattha sangat sulit berjalan dan sering sekali jatuh karena tubuh yang lemah. Suatu hari ketika beliau terjatuh, terbaring di atas tanah, beliau berpikir, *“Sesakit apa pun yang dialami oleh pertapa mana pun karena menyiksa diri tidak akan lebih buruk dari yang saya alami ini, tetapi saya masih belum mendapatkan kebijaksanaan dan pencerahan. Ini hanya membuat tubuh dan batin/pikiran menjadi lemah. Apakah ada cara lain untuk tercerahkan? Pada hari perayaan membajak saat saya masih kecil, saat duduk sendiri di bawah pohon jambu air, saya dapat bermeditasi dengan penuh kegembiraan. Mungkinkah itu merupakan jalan untuk mencapai pencerahan? Ya! Tidak mungkin dapat bermeditasi dengan gembira dengan tubuh yang lemah dan kelaparan. Bagaimana kalau saya makan makanan padat, nasi dan roti?”* Lalu beliau makan nasi dan roti, ini membuatnya lebih bersemangat. Kelima pertapa yang melihat Siddhattha makan, mereka berpikir, *“Bhikkhu ini ingin kehidupan yang mewah, dia telah gagal.”* Maka, mereka meninggalkan Siddhattha.

PERTANYAAN:

1. Mengapa Siddhattha tidak suka makanan pemberian yang dimasukkan ke dalam mangkuknya?
2. Mengapa Siddhattha meninggalkan gurunya Ālāra Kālāma dan Uddaka Rāmaputta?
3. Apa yang dilakukan Siddhattha selama 6 tahun di hutan?
4. Apa yang dimaksud dengan pertapa?
5. Mengapa Māra mendekati Siddhattha?

6. Menurutmu apa yang dimaksud oleh Siddhattha saat beliau berkata akan mengalahkan pasukan iblis? Apakah beliau benar-benar akan membunuh para iblis dalam pertarungan? Atau apakah beliau akan mengalahkan semua pikiran jahat dan mencegah mereka melemahkan pikirannya?
7. Apa yang Siddhattha pikirkan saat terjatuh?

BUDDHA BERKATA:

“Kāyena saṃvutā dhīrā, atho vācāya saṃvutā, manasā saṃvutā dhīrā, te ve supariṣaṃvutā.”

“Para bijak, yang terkendali perbuatannya, yang terkendali perkataannya, dan yang terkendali pikirannya, sesungguhnya mereka ini terkendali sempurna.” - *Dhammapada* 234 (17:14)

❖ DISKUSI TENTANG PENGENDALIAN DIRI:

Saat Siddhattha diberi makanan yang tidak dia sukai, apa yang dia lakukan? Apa yang kamu lakukan bila kamu diberi makanan yang tidak kamu sukai? Siddhattha tidak membuang makanannya. Sebaliknya, dia mengendalikan dirinya sendiri dan makan makanan dengan penuh kepuasan. Dia belajar untuk tidak memanjakan diri dan memilih-milih makanan, tetapi merasa puas dengan apa yang didapat dan tidak mengeluh. Dia berjalan perlahan-lahan dan mengendalikan diri, melihat hanya beberapa “kaki” di depannya, bukan berjalan dengan tergesa-gesa dan melihat ke sekeliling, atau berjalan dengan bermalas-malasan. Saat Māra mendekati, Siddhattha tidak takut atau marah, beliau tidak berteriak-teriak, namun beliau berkata dengan tenang dan percaya diri.

Saat tubuh terkendali atau penuh disiplin, maka pikiran akan lebih mudah dikendalikan untuk berkonsentrasi lebih baik. Konsentrasi yang baik penting untuk hampir semua hal yang kita lakukan, bukan hanya untuk meditasi, tetapi juga untuk belajar di sekolah atau belajar apa pun; berolahraga, bermain alat musik, membaca, dan sebagainya. Jika kita dapat berkonsentrasi dengan baik, kita dapat belajar dengan baik, melaksanakannya dengan baik, dan dengan demikian kita juga akan percaya diri. Bagaimana kita bisa berbuat baik kalau kita tidak disiplin? Kalau kita tidak disiplin kita akan bersikap kasar, agresif, malas, atau akan makan terlalu banyak, atau kita berbuat sesuka hati bukan memikirkan apa yang baik untuk kita. Kalau ucapan kita tidak disiplin, apa artinya? Artinya kita berteriak-teriak, terlalu banyak bicara pada waktu yang tidak tepat atau bicara kasar dan galak. Saat tubuh dan ucapan tidak disiplin, pikiran tidak terkendali, karenanya pikiran gampang beralih dan tidak dapat berkonsentrasi. Tentu saja, anak-anak bisa bermain permainan yang sesuai dengan umurnya, tetapi bermain harus pada waktu dan tempat yang tepat dan tidak boleh terlalu kasar. Di sini kendali diri sangat penting untuk keberhasilan kita di semua hal yang kita kerjakan.

Para pertapa dan *bhikkhu* mencoba mendisiplinkan pikiran mereka sehingga mereka dapat bermeditasi dengan baik dan menyucikan pikiran mereka. Untuk mengendalikan pikiran mereka seperti itu, mereka menjalankan beberapa aturan disiplin yang khusus untuk mereka, bukan untuk

para perumahtangga, dengan mengendalikan tubuh, ucapan, dan pikiran. Itulah sebabnya Siddhattha tidak melihat ke mana-mana saat berjalan, dan tidak mengobrol sesukanya dengan yang lain, sebaliknya beliau tinggal di hutan sendirian. Siddhattha juga belajar bahwa mengendalikan tubuh dengan cara yang **ekstrem**, dengan tidak makan, tidak bernafas dengan cara yang benar atau tidak menjaga tubuh tetap sehat, **bukan** cara untuk menyucikan pikiran. Dengan menyiksa tubuh sedemikian rupa, apa yang terjadi? Tubuh dan pikiran menjadi lemah.

Akan tetapi cara ekstrem yang lain, memanjakan tubuh dengan berbagai kesenangan dan kemewahan, apa yang terjadi? Apa yang terjadi kalau kita makan apa saja yang kita mau dan kapan saja? Apa yang terjadi kalau kita nonton televisi terlalu banyak? Apa yang terjadi kalau kita tidak bekerja keras? Apa yang terjadi kalau kita tidak mengendalikan ucapan kita? Akibatnya tubuh dan pikiran menjadi tidak terkendali dan tidak disiplin.

Buddha mengatakan kita harus mengikuti Jalan Tengah—tidak kelaparan atau menyiksa diri, dan juga tidak memanjakan tubuh dengan kesenangan yang berlebihan.

Diam—Tidak Bergerak seperti Patung:

Coba berapa lama kamu dapat duduk bermeditasi, dengan sama sekali tidak bergerak. Letakkan sebuah arloji atau jam yang dapat kamu lihat saat sedang duduk. Duduk bersila di lantai (kamu bisa juga duduk di atas bantal atau selimut yang dilipat tetapi kaki (bersila) menyentuh lantai). Letakkan satu tangan di atas tangan yang lain, dengan ibu jari saling menyentuh. Duduklah tegak, dan buatlah bahu, lengan, dan tangan kamu rileks. Lihat ke jam dan ingat waktunya. Lalu dengan lembut tutuplah mata kamu. Duduklah dengan sama sekali tidak bergerak, satu-satunya gerakan adalah gerakan perut yang halus saat kamu bernafas. Begitu kamu sadar ada gerakan tubuh atau wajah kamu, lihatlah ke jam tersebut dan lihat berapa lama kamu dapat duduk dengan diam, tidak bergerak.

Viriya Siddhattha



Bab 7

Tantangan Māra dan Persembahan Sujātā

Setelah Pangeran Siddhattha memutuskan sebaiknya menjaga tubuh tetap bugar dengan makan secara normal, setiap hari beliau pergi ke desa yang bernama Senānī agar orang-orang berdana makan ke dalam mangkuknya. Beliau saat itu berusia 35 tahun. Karena beliau mulai makan lagi, maka kekuatannya serta keagungannya pulih kembali, dan 32 tanda khusus dari seorang Buddha kembali muncul di tubuhnya.

Kepala desa Senānī mempunyai seorang putri, Sujātā, yang ingin menikah. Sujātā berjanji di sebuah pohon beringin yang besar dan indah, janjinya kepada dewa pohon: “Jika saya menikahi seorang suami yang baik dan mendapatkan seorang putra, maka saya akan memberikan 100.000 keping emas kepada dewa pohon ini setiap tahunnya.” Tidak lama setelahnya, dia menikah dan mempunyai seorang putra. Dia tahu bahwa dia harus melunasi janjinya. Dia memberi sapi-sapinya makanan khusus, sehingga sapi-sapinya dapat menghasilkan susu yang manis dan gurih.

Saat bulan purnama *Visākhā* (Waisak) di musim semi, Sujātā meminta penggembalanya memerah susu sapi. Segera setelah kaleng-kaleng diletakkan di bawah ambing sapi-sapi tersebut, susu mengalir dengan lancar saat diperah! Sujātā terpana tidak percaya melihatnya. Lalu dia pun memasak susu tersebut, saat dimasak ada gelembung besar yang terbentuk dan mengarah ke sebelah kanan, tetapi tidak ada setetes pun yang tertumpah. Sujātā merasa terkaget-kaget, dia berkata kepada pembantunya, Puṇṇā, “Dewa kita merasa senang! Pergilah ke pohon beringin dan siapkan tempat untuk persembahan.”

Sementara itu, malam sebelumnya, Siddhattha mempunyai lima mimpi yang menunjukkan beliau akan tercerahkan pada hari itu. Siddhattha mendapatkan tempat yang cocok untuk bermeditasi, di bawah pohon beringin tempat Sujātā membuat janji. Beliau duduk di bawah pohon itu dengan wajah yang bersinar keemasan dan tenang, masuk ke dalam meditasi yang dalam. Saat Puṇṇā tiba di pohon beringin, dia melihat Siddhattha duduk di sana dan mengira bahwa Siddhattha

adalah dewa pohon yang sedang menunggu persembahan. Dia segera bergegas kembali ke Sujātā dan memberitahu apa yang dia lihat. Sujātā sangat senang dan memberikan pakaian serta permata yang indah kepada Puṇṇā. Sujātā menaruh nasi-susu di atas mangkuk yang bernilai 100.000 koin emas, serta menutupinya. Dia memakai pakaian yang bersih dan membawa mangkuk tersebut di atas kepalanya ke tempat pohon beringin. Dia mengira Siddhattha adalah dewa pohon yang mengabulkan permohonannya, dia meletakkan mangkuk ke tangan Siddhattha, dan memintanya untuk menerima persembahannya. Siddhattha bertanya kepadanya, *“Saudari, untuk apa mangkuk ini?”* Sujātā menjawab, *“Mangkuk ini untukmu.”* Siddhattha berkata, *“Mangkuk ini tidak berguna bagi saya.”* Sujātā menjawab, *“Kamu bisa gunakan sesukamu.”* Siddhattha berdiri dan mandi di sungai, lalu dia membuat 49 kepalan nasi-susu dan memakannya. Siddhattha membuang mangkuk tersebut ke dalam sungai, sambil berpikir, *“Mangkuk ini akan mengalir ke hulu sungai melawan arus jika saya berhasil tercerahkan.”* Mangkuk tersebut terbawa arus ke hulu sungai, ke tempat Nāga Hitam, si dewa ular yang kuat menerima mangkuk yang hanyut.

Kemudian Siddhattha menemukan sebuah tempat yang indah dekat sungai Nerañjarā lalu meletakkan tumpukan rumput kering di bawah pohon Bodhi. Beliau duduk bersila dan bertekad, *“Walau kulit, otot, dan darah saya mengering, saya tidak akan meninggalkan tempat duduk ini sampai saya mencapai Pencerahan, kebijaksanaan tertinggi, Nibbāna, akhir dari penderitaan.”*

Lalu Māra yang ingin mencegah Siddhattha menjadi Buddha, mendekati Siddhattha di pohon Bodhi dan mencoba menakut-nakutinya, dia memberitahu Siddhattha bahwa kampung halamannya Kapilavatthu telah ditaklukkan dan kerabat/sukunya, suku Sākya telah terusir dari kotanya, dan dia menampilkan wujud Yasodharā yang seperti hantu, Devadatta dan suku Sākya yang sedang melarikan diri. Siddhattha tidak panik, dia bahkan tidak khawatir; beliau tidak tergoda sama sekali. Māra berkata, *“Kamu tidak mungkin bisa tercerahkan.”* Māra sangat marah dan saat mendekati Siddhattha, dia berteriak kepada pasukan iblis pembantunya, *“Tangkap dan ikat orang yang hina ini! Dia tidak tahu kalau dia adalah seekor cacing yang terlahir sebagai manusia!”* Māra melontarkan gumpalan api ke arah Siddhattha, dengan asap yang hitam dan suara guntur yang menggelegar, lalu berteriak, *“Siddhattha, mengapa kamu duduk di tempatku? Bangun, kalau tidak aku akan mengoyak-ngoyak tubuhmu dan mengeluarkan jantungmu.”*

Siddhattha dengan tenang memandang wajah Māra yang menakutkan, dengan penuh welas asih memandang ke arah Māra layaknya seorang ayah memandang putranya yang sedang bermain di dekatnya. Siddhattha berkata, *“Saya datang untuk menunjukkan kematian dan kelapukan, dan membantu orang-orang keluar dari kelahiran duniawi. Pasukanmu akan saya kalahkan dengan kebijaksanaan, seperti mangkuk tanah liat yang belum terbakar sempurna dihancurkan dengan batu. Mahkota ini adalah milik saya. Bumi sebagai saksi saya.”* Siddhattha meletakkan tangannya di atas tanah dan bumi bergetar, dan suara gemuruh terdengar dari bumi, guntur menggelegar. Māra merasakan ketakutan yang belum pernah dia rasakan sebelumnya dan segera melarikan diri.

PERTANYAAN:

1. Mengapa Sujātā memberikan Siddhattha nasi-susu?
2. Mengapa Siddhattha tidak menyimpan mangkuk emasnya?
3. Apa yang dilakukan Siddhattha saat duduk di bawah pohon Bodhi?
4. Mengapa Māra mendekati Siddhattha?
5. Bagaimana sikap Siddhattha memandang Māra?
6. Menurut Siddhattha apa yang akan digunakannya untuk mengalahkan pasukan iblis Māra?
7. Mengapa bumi bergetar dan guntur menggelegar saat Siddhattha menyentuh bumi?

BUDDHA BERKATA:

*“Yo ca vassasataṃ jīve, kusīto hīnavīriyo, ekāhaṃ jīvitam seyyo,
vīriyamārabhato daḷham.”*

“Walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi malas dan tidak bersemangat, maka sesungguhnya lebih baik kehidupan sehari orang yang berjuang dengan penuh semangat.” -
Dhammapada 112 (8:13)

❖ DISKUSI MENGENAI USAHA:

Viriya berarti usaha yang teguh dan gigih, saat kita bertekad melakukan sesuatu yang baik dan berusaha terus, berjuang, mengatasi kesulitan dan kegagalan, serta tidak menyerah. Siddhattha mempunyai *virīya*, keyakinan dan keteguhan hati untuk mencari pencerahan bahkan di saat beliau kelaparan dan menyiksa tubuhnya mencoba untuk mencapai pencerahan, namun semua usahanya yang ekstrem tersebut gagal. Beliau mempunyai *virīya* dan keberanian saat Māra mencoba untuk menakuti dan mengancamnya agar dia menyerah tidak meneruskan keinginannya. Karena *virīya*-nya, beliau dapat mengembangkan kebiasaan baiknya dan dapat mengendalikan diri. Alih-alih marah kepada Māra, apa yang dilakukan Siddhattha? Dia tenang dan penuh kasih. Alih-alih merasa frustrasi setelah enam tahun menahan lapar, keadaan tidak menyenangkan yang luar biasa, dan rasa sakit untuk mencapai pencerahan, usahanya tidak berhasil, Siddhattha tidak marah dan tidak menyerah.

Kemarahan membuat kita gelisah dan tidak bisa berkonsentrasi dan hanya membuang-buang energi kita. Setelah kemarahan kita habis, kita merasa lemas dan sangat lelah. Jika Siddhattha frustrasi dan marah maka beliau akan gagal untuk mencapai pencerahan, atau merasa marah kepada Māra, beliau mungkin tidak mempunyai kekuatan untuk berusaha terus; beliau mungkin telah menyerah,

atau telah gagal dan mati saat beliau membuat dirinya kelaparan. Pada saat dia sehat kembali karena telah makan, dia mempunyai *virīya* yang begitu kuat dan keteguhan hati untuk tercerahkan bahkan mangkuk emas mengalir ke hulu melawan arus, dan bumi bergetar, guntur bergemuruh saat dia menyentuh tanah di bawah pohon Bodhi.

Apa saja pengalamanmu tentang *virīya*? Belajar naik sepeda, berenang, bermain alat musik; menghafal syair, atau melakukan pekerjaan sekolah yang susah, seperti proyek sains. Kita membuat kesalahan, kita tidak melakukan pekerjaan dengan sempurna, banyak hal bisa salah, sama sekali tidak menyenangkan, tetapi kita mencoba terus. Untuk dapat bermeditasi dengan baik juga perlu *virīya*. Saat kita mengatasi masalah dan kegagalan dengan menggunakan *virīya*, kita memperoleh lebih banyak keberanian dan keyakinan/percaya diri. Kita juga memperoleh konsentrasi yang lebih baik, tekad dan energi untuk melakukan hal-hal yang baik, maka semuanya terasa tidak sulit lagi. Lalu, kita pun dapat melakukan lebih banyak hal yang baik lagi.

Apa yang terjadi bila kita tidak mempunyai *virīya*? Kita memanjakan diri dengan bermalas-malasan, kita tidak berusaha keras, kita mencari alasan untuk menyerah dengan gampang. Lalu, kita mengembangkan kebiasaan buruk bermalasan dan melakukan sesuatu dengan setengah hati, dan kita akan tidak percaya diri, itu adalah sifat tidak terpuji.

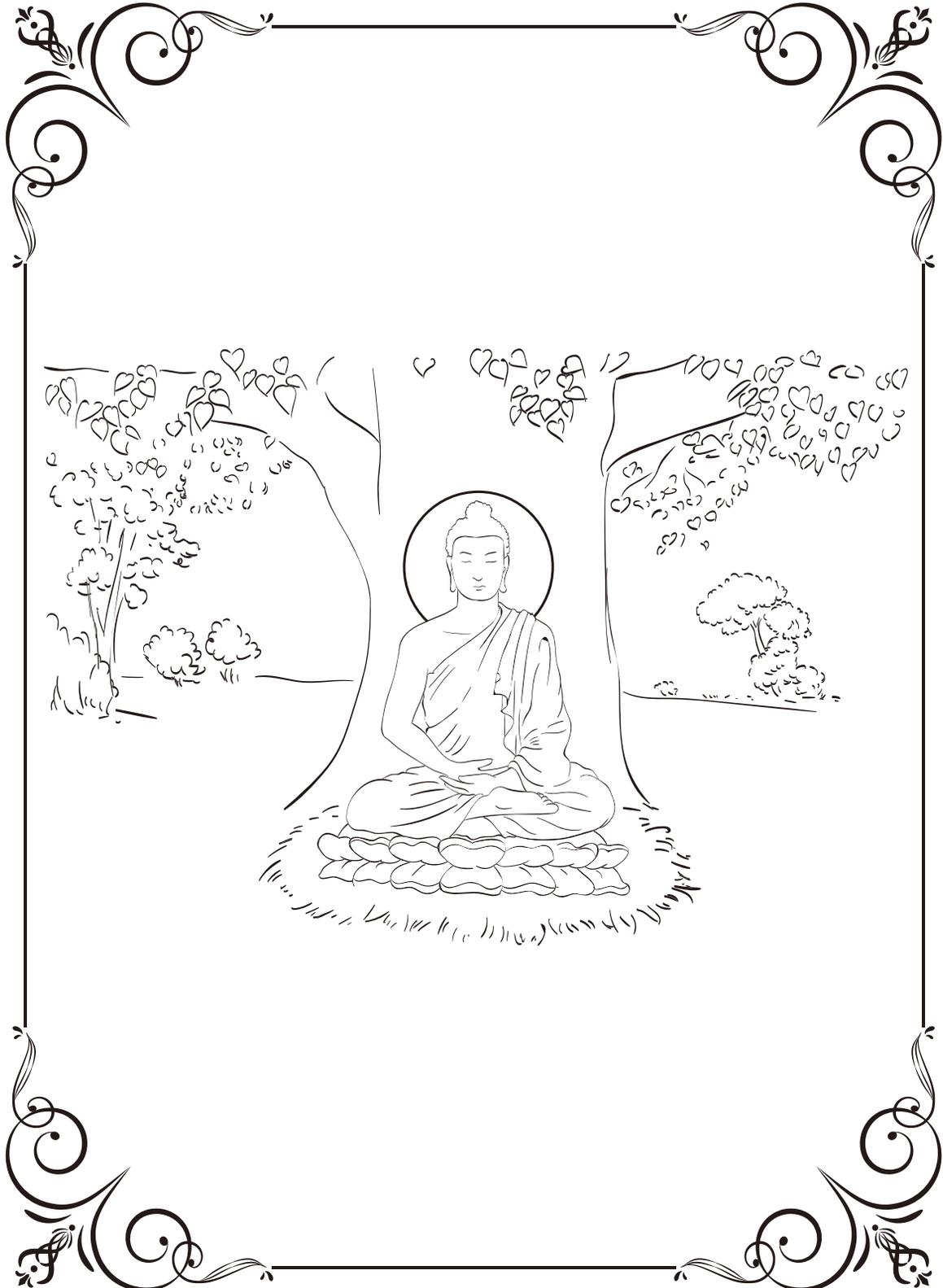
Kita tidak bisa sama seperti Siddhattha, tetapi saat kita mencoba untuk melakukan sesuatu yang baik dan kita mengalami kesulitan, kita dapat mengingat tantangan dan kegagalan yang dihadapi Siddhattha. Jadi, jika kita merasa malas, frustrasi, atau marah, kita ingin menghindari melakukan sesuatu yang seharusnya kita lakukan, kita tidak mau menyelesaikan pekerjaan kita, tidak mencoba menyelesaikannya dengan baik, apa yang dapat kita perbuat? Ingat kekuatan dan kepercayaan diri yang dimiliki Siddhattha walaupun beliau telah berusaha keras dan gagal. Dengan demikian kita akan terinspirasi dan akan mencoba terus, tidak menyerah. Setiap kali kita memutuskan untuk tidak bermalas-malasan dan tidak menyerah, kita telah membangun *virīya* kita untuk menjadi orang yang lebih kuat dan percaya diri.

Menggambar:

Gambarlah cerita di atas dengan menggunakan krayon, spidol, atau pensil warna, contoh: Siddhattha dan Māra, Siddhattha duduk di bawah pohon menerima persembahan nasi-susu dari Sujātā, atau Siddhattha sedang melempar mangkuk emas.



Mencapai Pencerahan



Bab 8

Pencapaian Penerangan Sempurna

Setelah duduk di bawah pohon Bodhi, Siddhattha bertekad tidak akan meninggalkan tempat duduknya hingga berhasil mencapai Pencerahan. Beliau mengonsentrasikan pikiran dan bermeditasi dengan mendalam hingga pikirannya menjadi benar-benar tenang. Beliau berkonsentrasi mengamati nafas. Pada paruh malam yang pertama³ beliau mengingat kehidupannya di masa lalu. Dalam batinnya beliau dapat melihat banyak kehidupan lampayanya selama ber-*kappa-kappa*. Beliau tahu bagaimana wajah, makanan yang dimakan, kesenangan, dan sakit yang beliau alami, cara meninggal, bagaimana dilahirkan kembali, namanya di kehidupan tersebut, dan semua hal yang terperinci dalam banyak kehidupannya.

Di paruh malam kedua, beliau mengembangkan “mata dewa” yang dapat melihat masa lalu dan masa depan dari makhluk lainnya. Beliau dapat melihat mereka mati dan lahir kembali sesuai dengan perbuatan baik dan perbuatan jahat yang telah mereka lakukan. Tergantung pada perbuatan mereka sendiri apakah mereka cantik atau jelek, pintar atau tidak, bahagia atau tidak bahagia, beruntung atau tidak beruntung. Tergantung pada perbuatan baik atau jahat mereka, mereka terlahir di alam surga, alam neraka, alam binatang, atau alam manusia.

Pada paruh malam terakhir, beliau dapat mengetahui misteri terdalam dan hukum kehidupan. Beliau mengetahui bagaimana menghancurkan kebiasaan yang salah dan penderitaan. Semua ketidaktahuan beliau menjadi hilang. Dengan pikiran yang suci, beliau secara perlahan mengetahui Empat Kebenaran Mulia, yakni: (1) Penderitaan (*dukkha*) (2) Penyebab penderitaan (*samudaya*) (3) Lenyapnya penderitaan (*nirodha*), dan (4) Jalan menuju akhir penderitaan (*magga*). Beliau tahu bahwa semua makhluk akan menderita, penyebab penderitaan adalah ketamakan, dan akhir dari penderitaan adalah *Nibbāna*. Beliau memahami bahwa jalan mengakhiri penderitaan adalah Jalan

³ Periode malam dibagi 3 bagian: paruh malam yang pertama (jam 18-22), paruh kedua (jam 22-02 pagi), paruh terakhir (jam 2-6 pagi).

Mulia Berunsur Delapan, yaitu pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, kesadaran benar, dan konsentrasi benar. Beliau tahu bahwa Jalan Mulia Berunsur Delapan telah ditemukan oleh semua Buddha pada masa lampau. Beliau juga sadar bahwa telah tercerahkan sempurna, Beliau telah mencapai tujuan hidupnya. Kata pertama yang muncul dalam pikirannya adalah: “Melalui banyak kelahiran, aku telah mengembara di dalam *samsāra*, terus mencari pembuat rumah ini, yakni, penyebab dari kelahiran yang berulang-ulang yang sungguh menyakitkan. Wahai, pembuat rumah (sebab kelahiran), engkau telah terlihat! Engkau sudah tidak dapat membangun rumah lagi (tidak menyebabkan kelahiran kembali)! Seluruh atapmu telah runtuh dan tiang belandarmu⁴ telah patah! Batinku telah berhasil mencapai *Nibbāna* (yang tidak berkondisi) dan akhir dari segala nafsu-keinginan telah dicapai!” Siddhattha sekarang telah menjadi Buddha, artinya orang yang dengan usahanya menemukan *Dhamma*, termasuk Empat Kebenaran Mulia dan mencapai pencerahan sempurna. Beliau kemudian dikenal sebagai Buddha Gotama.

PERTANYAAN:

1. Di bawah pohon apa Siddhattha duduk pada saat bulan purnama di bulan *Visākhā*, setelah dia memakan nasi-susu?
2. Apa yang beliau jadikan obyek untuk bermeditasi?
3. Apa yang beliau ingat pada paruh malam yang pertama?
4. Apa yang beliau lihat pada bagian paruh malam kedua?
5. Apa yang tiba-tiba beliau tahu pada paruh malam ketiga?
6. Apa yang disebut dengan Buddha?

BUDDHA BERKATA:

“Ārogyaparamā lābhā, santuṭṭhiparamaṃ dhanam, vissāsaparamā ñatī, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.”

“Kesehatan adalah pemberian terbesar dan kepuasan adalah kekayaan terbesar. Orang yang dapat dipercaya adalah saudara yang terbaik, dan *Nibbāna* adalah kebahagiaan tertinggi.”

-Dhammapada 204 (15:8)

⁴ Belandar: kayu (balok) yang dipasang melintang untuk penahan (penyangga) atap bangunan.

❖ **DISKUSI TENTANG JALAN DAN TUJUAN:**

Bagaimana rasanya bila tidak ada lagi *dukkha*, bahkan sekecil apa pun? Kamu akan merasakan tenang dan bahagia yang luar biasa, atau “kebahagiaan tertinggi,” yakni *Nibbāna*. Apa yang menyebabkan *dukkha*? Menginginkan sesuatu dan tidak mendapatkannya, atau tidak mendapatkan persis yang kita inginkan, cukup dengan yang kita inginkan, saat kita menginginkannya. Kita ingin melindungi dan mempertahankan yang kita sukai, kita menjadi sedih bila kehilangannya. Kita ingin menghindari atau menghilangkan sesuatu yang tidak menyenangkan, hal-hal yang tidak menyenangkan, tempat atau orang yang tidak kita sukai. Semua “keinginan” ini membuat kita merasa cemas, gelisah, atau tidak bahagia. *Dukkha* disebabkan oleh keinginan, disebut juga nafsu-keinginan/kehausan (*taṇhā*). Buddha berkata, “*merasa puas adalah kekayaan paling besar.*” Puas berarti merasa gembira dengan apa yang kita miliki dan tidak menginginkan hal lain lagi. Kepuasan adalah “kekayaan terbesar” karena kita akan menjadi sangat tenang dan bahagia (batin kita menjadi kaya) bila kita tidak ada keinginan. Jadi, jika kita tidak lagi mempunyai keinginan, kita tidak akan mempunyai *dukkha*, artinya kita telah mencapai *Nibbāna*. Kebenaran Mulia kedua dan ketiga mengajarkan kita bahwa penyebab *dukkha* (penderitaan) adalah nafsu-keinginan (*taṇhā*) dan akhir dari *dukkha* adalah *Nibbāna*. *Nibbāna* tidak sama dengan kebahagiaan yang kita alami, karena kita tahu bahwa setelah adanya kesenangan maka akan datang *dukkha* yang lebih banyak. Kesenangan dan kenikmatan tidak akan berlangsung lama. Dengan *Nibbāna* tidak ada kekhawatiran tentang berakhirnya kebahagiaan yang luar biasa, kebahagiaan menjadi berkurang, atau menjadi membosankan. Tidak ada kekecewaan, kekhawatiran, atau ketakutan tentang apa pun. *Nibbāna* adalah akhir dari ketidaktahuan (kebodohan), karena mereka yang mencapai *Nibbāna* memahami akan kebenaran segala hal, karenanya batinnya telah “tercerahkan” dengan segala kebijaksanaan, dan kita sebut orang tersebut telah mencapai “Pencerahan.” Seseorang yang telah mencapai *Nibbāna* tidak akan dilahirkan kembali setelah dia meninggal, maka dia tidak akan lagi mengalami penderitaan lahir, sakit, menjadi tua, dan mati.

Apa artinya ini buat orang muda? Apakah kita lupakan saja tentang *Nibbāna* karena kita bukan *bhikkhu* dan kita belum dewasa? Tidak! Seorang Buddhis yang baik harus selalu ingat akan tujuan, *Nibbāna*, seperti seseorang yang sedang mengemudi harus ingat ke mana dia akan pergi, maka dia tidak akan tersesat dan menderita. Seorang Buddhis harus tahu bagaimana mencapai tujuannya, yakni, dengan mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, seperti seorang pengemudi yang harus tahu bagaimana sampai ke tempat tujuan, dengan menggunakan peta atau petunjuk untuk menuju ke tempat tersebut. Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah Jalan (*magga*) atau peta, untuk menuju ke *Nibbāna*. Ini adalah Empat Kebenaran Mulia.

Apakah kita menjalankan/mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan hanya karena pada akhirnya kita dapat mencapai *Nibbāna* di kemudian hari? Tidak, bukan hanya alasan itu. Kita

menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan agar kita dapat lebih bahagia dalam hidup ini. Bagaimana perasaan kita saat kita melakukan perbuatan membantu orang lain, saat kita tidak melukai orang lain, saat kita berbicara dengan baik dan jujur, saat kita berpikir penuh welas asih kepada orang lain, dan saat kita mengembangkan perilaku atau kebiasaan yang baik? Kita akan menjadi lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih damai. Dengan demikian kita membuat kehidupan di masa yang akan datang menjadi lebih baik. Buddha telah melihat hal ini saat Beliau duduk di bawah pohon *Bodhi*, Buddha melihat perbuatan baik seseorang akan menghasilkan kelahiran yang lebih baik di masa yang akan datang, dengan tubuh yang baik dan sehat, kepintaran, dan hal-hal yang menyenangkan di kehidupan mereka.

Menghafal Jalan Mulia Berunsur Delapan:

Kamu dapat menghafal Jalan Mulia Berunsur Delapan (atau kamu dapat mengajarkannya kepada orang lain) dengan cara berikut:

1. Tunjuk mata kamu dan katakan "Pandangan Benar" ("*Sammādiṭṭhi*").
2. Letakkan tangan kanan kamu ke dada dan katakan "Pikiran Benar" ("*Sammāsaṅkappa*").
3. Tunjuk mulut kamu dan katakan "Ucapan Benar" ("*Sammāvācā*").
4. Angkat tangan kamu ke depan dan gerakan jari tangan dan katakan "Perbuatan Benar" ("*Sammākammaṅga*").
5. Turunkan tangan kamu dan berbuat seolah-olah kamu sedang menjinjing tas, dan katakan "Pencarian Benar" ("*Sammājīva*").
6. Gerakan kedua tangan di atas kepala dan turunkan sambil berkata "Upaya Benar" (usaha seluruh pikiran/batin dan tubuh) ("*Sammāvāyāma*").
7. Tunjuk kepala kamu dan katakan "Perhatian Benar" ("*Sammāsati*").
8. Letakkan tangan di depanmu dengan telapak tangan menghadap ke atas dan berkata "Konsentrasi Benar" ("*Sammāsamādhi*").⁵

Mengingat 4 Kebenaran Mulia:

Tuliskan Empat Kebenaran Mulia dengan rapi di atas selembar kertas dan hias kertas kamu sesuai keinginanmu. Kamu juga dapat menulis dengan kata-kata sendiri akan arti Kebenaran Mulia. Gantungkanlah kertas tersebut di dinding kamarmu atau di kulkas.

⁵ Teknik pengajaran kepada anak-anak untuk menghafal Jalan Mulia Berunsur Delapan ini diperkenalkan oleh Mr. Souksomboun Sayasithsena dari Wat Lao Buddhavong of Washington, D.C.



Mucalinda Melindungi Buddha



Bab 9

7 Minggu Pertama Setelah Pencerahan

Setelah mencapai Pencerahan, Buddha tetap duduk di bawah pohon Bodhi selama satu minggu. Beliau merasakan kebahagiaan dan kedamaian yang luar biasa karena telah mencapai penerangan sempurna. Beliau berkonsentrasi pada sebab dan akibat (hasil) dari banyak hal. Beliau mengetahui dengan pasti bagaimana penderitaan muncul dan bagaimana penderitaan lenyap. Beliau tahu segala sesuatu ada sebab dan segala sesuatu berubah, tidak ada yang abadi di dunia ini. Beliau merasa sangat damai, tidak ada pikiran-pikiran yang mengganggu, dan bahkan Beliau tidak perlu makan.

Minggu kedua setelah pencerahan-Nya, Beliau bangun dan berdiri dekat pohon Bodhi selama tujuh hari, dengan mata terpaku memerhatikan pohon Bodhi, bermeditasi dengan penuh rasa terima kasih kepada pohon yang telah melindunginya selama pencerahan Beliau. Pada minggu ketiga, Buddha menjadi sadar bahwa ada dewa-dewa (makhluk bersinar dari alam surga), yang tidak tahu bahwa Beliau telah tercerahkan sempurna. Untuk menunjukkan kepada para dewa bahwa Beliau telah tercerahkan sempurna, maka dengan seketika Beliau menciptakan sebuah jembatan emas dengan dihiasi permata di atasnya dan Beliau berjalan di atas jembatan tersebut selama satu minggu. Pada minggu keempat, para dewa dengan seketika membuat sebuah ruangan untuk Buddha yang dihiasi permata dengan sebuah tempat duduk di dalamnya, letaknya dekat pohon Bodhi. Beliau bermeditasi di dalamnya selama satu minggu, memahami kebijaksanaan tertinggi. Sebuah lingkaran cahaya (halo) mengelilingi Beliau, dengan sinar biru yang terdekat dengan Beliau, kemudian kuning, lalu merah, lalu putih, lalu jingga, dan campuran semua warna tersebut.

Pada minggu kelima setelah pencerahan, Buddha berjalan meninggalkan pohon Bodhi dan berjalan ke arah pohon Beringin Ajapāla, di sana Beliau duduk selama tujuh hari bermeditasi mendalam dengan penuh kedamaian. Seorang brahmana mendatangi Beliau. Brahmana adalah orang yang dihormati dan menduduki kasta tertinggi, juga termasuk para pendeta. Brahmana tersebut mendatangi Buddha dan menyapa, lalu bertanya, "*Apa arti brahmana, Guru Gotama? Apa*

yang menyebabkan seseorang menjadi brahmana?" Buddha menjawab, "*Seorang brahmana sudah tidak ada lagi kejahatan dan tidak angkuh. Dia suci dan dapat mengendalikan diri, sempurna dalam pengetahuan, dan hidup yang bermoral. Dia tidak akan menyombongkan diri.*" Brahmana tersebut berpikir akan kekurangannya, membungkukkan badan menghormati Buddha dan berlalu.

Kemudian Māra muncul di hadapan Buddha, dan berkata, "*Kamu sendirian, apakah kamu tidak sedih? Kamu tidak ada teman? Apakah kamu perlu teman?*" Buddha menjawab, "*Saya telah menghilangkan sebab penderitaan, maka saya tidak punya keinginan, tidak ada kemelekatan. Saya damai dalam meditasi.*" Māra berkata, "*Jika kamu berpikir segala sesuatu adalah milikmu, kamu tidak akan terhindar dari saya.*" Buddha berkata, "*Tidak ada apa pun yang menjadi milik saya. Tidak ada 'aku' atau 'milikku.'*" Māra kecewa dan pergi, ketiga putrinya yang bernama Taṇhā, Ratī and Rāgā melihat ayah mereka kelihatan sedih. Mereka bertanya, "*Mengapa Ayah sedih? Kami akan membawa Gotama kepadamu. Lalu mereka mendatangi Buddha, menghormat, dan berkata, "Kami akan melayanimu."*" Buddha mengacuhkan mereka. Mereka menari dan membuat diri mereka kelihatan sangat menarik untuk menggoda Buddha. Buddha tidak memerhatikan mereka, maka ketiga putri Māra lenyap.

Minggu keenam setelah pencerahan, Buddha berjalan ke pohon yang lain. Angin topan datang, dengan awan hitam, angin dan hujan. Mucalinda, raja Naga yang kuat, makhluk angkasa yang berbentuk ular raksasa keluar dari alam surganya dan melingkarkan tubuhnya pada Buddha. Mucalinda melingkarkan tubuhnya di sekeliling tubuh Buddha sebanyak tujuh kali, dan membuat tudung besar dengan membentangkan kelima kepalanya untuk melindungi Buddha, sambil berpikir, "*Biar Buddha tidak merasakan kedinginan, kepanasan, terlindung dari serangga, angin, matahari, atau makhluk melata di sekujur tubuhnya.*" Setelah melindungi Buddha dari angin topan dan matahari, Mucalinda melepaskan lilitannya dari Buddha lalu merubah diri menjadi seorang anak brahmana laki-laki, berdiri dengan penuh hormat di depan Buddha. Karena rasa terima kasih atas perlindungannya terhadap angin topan, Buddha mengajari beberapa *Dhamma* kepada Mucalinda, "*Sendirian adalah kebahagiaan bagi orang yang puas diri, yang telah belajar dan memahami Dhamma. Ramah kepada setiap orang adalah kebahagiaan bagi orang yang tidak melukai makhluk apa pun. Melepaskan diri dari duniawi adalah kebahagiaan bagi orang yang tidak mempunyai nafsu. Menghentikan pikiran tentang 'Aku' adalah kebahagiaan terbesar dari semuanya.*"

Pada minggu ketujuh setelah pencerahan, Buddha meninggalkan pohon Mucalinda ke pohon Rājāyatana dan tinggal di sana selama tujuh hari, bermeditasi dan merasakan kedamaian dari pencerahan.

Pada akhir dari minggu ketujuh setelah pencapaian penerangan Buddha, dua orang pedagang bernama Tapussa dan Bhallika, mereka berdua mendapat kabar dari saudaranya yang meninggal dan telah menjadi dewa. Beritanya adalah mereka harus pergi ke pohon Rājāyatana, di mana Buddha yang baru tercerahkan berada, dan agar mereka berdua mempersembahkan kue beras dan madu, mereka akan terberkahi dengan kesejahteraan dan kebahagiaan. Maka, mereka mendatangi Buddha,

memberi hormat, dan mempersembahkan kue beras dan madu. Buddha berpikir, “Buddha tidak menerima makanan dengan tangan mereka. Bagaimana caranya saya dapat menerima kue beras dan madu?” Lalu dewa dari empat penjuru mata angin, yang mengetahui pikiran Buddha, membawa empat buah mangkuk kristal, dan mempersembahkannya kepada Buddha yang dengan tekad Buddha berubah menjadi satu mangkuk, kemudian menerima persembahan kue beras dan madu dengan salah satu mangkuk tersebut dan dimakan. Tapussa dan Bhallika berkata, “*Kami berlindung kepada Buddha dan Dhamma. Mulai hari ini semoga Buddha dapat mempertimbangkan untuk menerima kami sebagai pengikut.*”

PERTANYAAN:

1. Mengapa Buddha memandangi pohon Bodhi selama satu minggu tanpa menggerakkan matanya?
2. Mengapa Buddha membuat jembatan emas?
3. Lingkaran warna apa yang keluar dari Buddha (“*Buduras*”)?
4. Siapa dan makhluk apa yang datang pertama kali kepada Buddha pada minggu pertama dalam 7 minggu setelah pencerahan Beliau?
5. Apa yang dimaksudkan oleh Buddha saat Beliau mengatakan menghentikan pikiran tentang “aku”?
6. Bagaimana cara Buddha berterima kasih kepada Mucalinda?

BUDDHA BERKATA:

“Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā, kālena dhammassavaṇaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.”

“Selalu hormat dan rendah hati, merasa puas dan berterima kasih atas apa yang dimiliki, mendengarkan *Dhamma* pada saat yang sesuai, itulah berkah utama.” - *Mahāmaṅgala Sutta*

❖ DISKUSI TENTANG RASA TERIMA KASIH:

Apa arti rasa terima kasih? Merasa berterima kasih, contohnya berterima kasih kepada orang yang membantu kita, berterima kasih atas semua yang telah kita peroleh, berterima kasih atas tubuh kita yang sehat, berterima kasih memiliki keluarga yang baik, berterima kasih karena kita mempunyai makanan yang cukup, dan berterima kasih karena kita mempunyai guru-guru yang baik. Apa yang terjadi bila seseorang tidak mempunyai rasa terima kasih, tidak ada rasa bersyukur? Orang tersebut tidak menghargai usaha-usaha yang telah orang lain lakukan kepadanya, dia hanya berharap orang lain melakukan sesuatu untuknya dan memberikan sesuatu kepadanya. Dia tidak

pernah berpikir bagaimana perasaan orang lain. Karena itu dia berharap mendapatkan apa yang dia inginkan, dan jika telah mendapatkannya, dia hanya memikirkan kesenangannya sendiri. Bila dia tidak mendapatkan apa yang dia inginkan, dia menjadi tidak senang. Dia akan kehilangan teman-temannya karena tidak berterima kasih atas yang telah mereka lakukan untuknya. Orang yang tidak tahu berterima kasih, tidak bersyukur atas keberuntungan yang dia dapatkan, seperti kekayaan, pekerjaan, keluarga, makanan, dan rumahnya. Dia hanya berpikir memang itulah yang seharusnya dia dapatkan dan juga menginginkan yang lebih banyak dan lebih baik lagi. Jadi, orang yang tidak tahu berterima kasih adalah orang yang egois, sombong, dan selalu tidak merasa bahagia.

Sebaliknya, orang yang tahu berterima kasih mengetahui semua hal baik yang dia dapatkan dan ingat akan orang-orang yang telah melakukan hal baik kepadanya. Semua ini adalah pikiran yang membahagiakan. Saat kamu mempunyai pikiran berterima kasih kepada sesuatu, kamu merasakan *mettā* (cinta kasih) terhadap orang-orang dan menginginkan mereka juga berbahagia. Oleh karena itu rasa terima kasih membuatmu memiliki pikiran bahagia, sehat dan bermanfaat/baik. Orang-orang senang akan rasa terima kasih kamu kepada mereka, karenanya kamu akan mempunyai teman-teman yang baik. Ingatlah untuk selalu berterima kasih, ini akan menjadi kebiasaan baik yang membuat kamu lebih berbahagia.

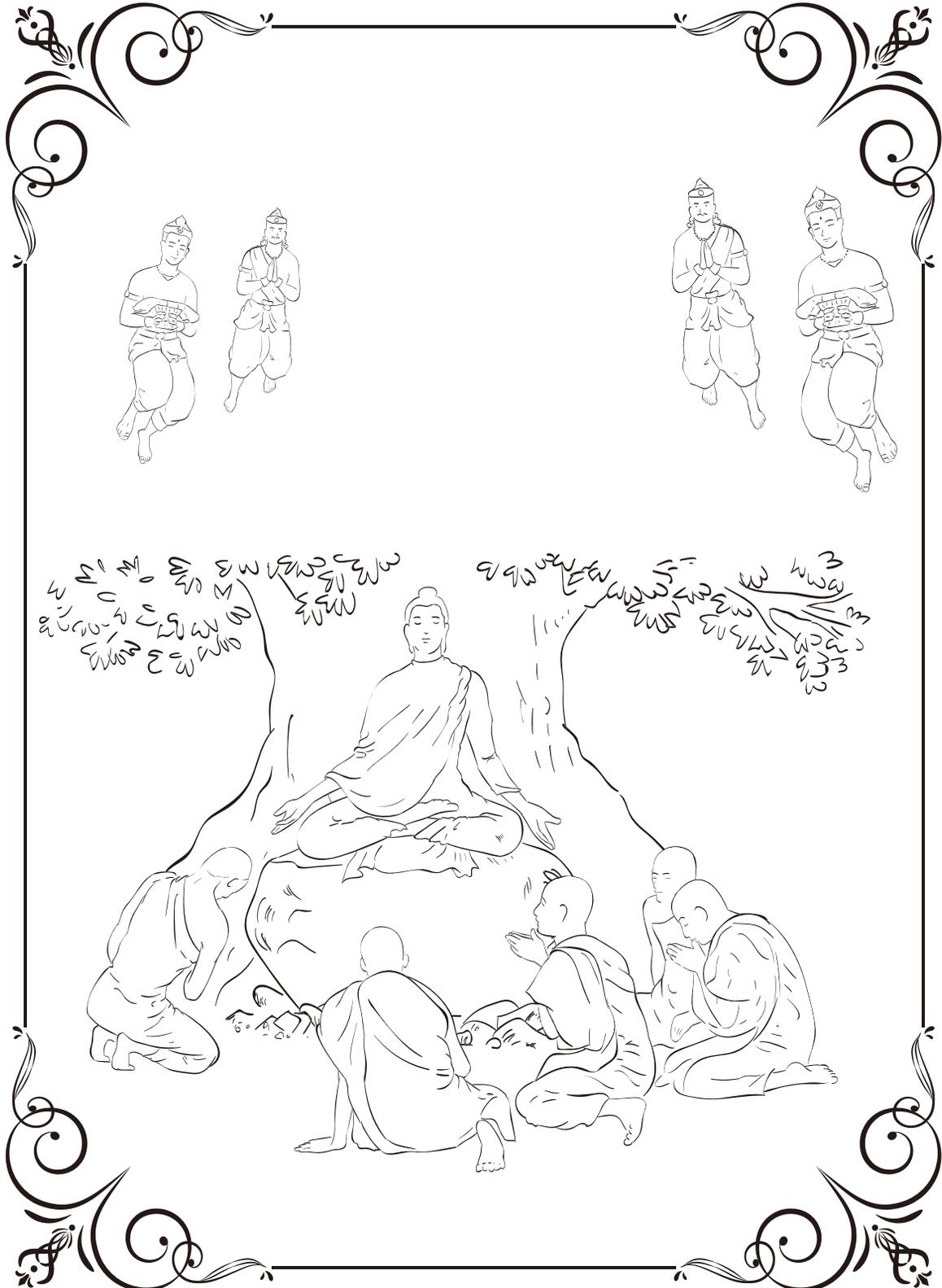
Terkadang mudah untuk melupakan hal baik yang telah kita miliki, saat sedang berpikir akan apa yang tidak kita miliki. Contohnya, ada sebuah cerita tentang seorang yang merasa sangat sedih karena tidak mempunyai sepatu sampai akhirnya dia melihat ada orang yang tidak mempunyai kaki. Sebelumnya dia tidak berterima kasih atas tubuh sehat yang dia miliki, yang dapat berjalan dengan baik, namun hanya memikirkan apa yang tidak dia miliki, yaitu sepatu. Buddha telah menunjukkan kepada kita contohnya yakni memandangi pohon Bodhi untuk berterima kasih atas naungan dari pohon tersebut, dan Beliau menunjukkan rasa terima kasih kepada Mucalinda atas perlindungannya terhadap angin topan, dengan memberikan sesuatu yang sangat berharga, yaitu *Dhamma*. Kita dapat memikirkan banyak sekali hal-hal dalam hidup kita bahwa begitu beruntung kita dapat mengalaminya. Jadi, saat kita tidak bahagia karena sedang memikirkan hal-hal yang tidak kita miliki, kita berbalik mengingat berterima kasih atas apa yang kita miliki, bahkan akan hal-hal yang kecil sekalipun.

Daftar rasa terima kasih:

Tulislah di atas selembar kertas, "Saya berterima kasih atas ..." dan tuliskan daftar tentang hal, orang-orang, pengalaman-pengalaman dan kejadian-kejadian yang kamu bersyukur atau berterima kasih. Daftar ini dapat kamu simpan di kamarmu untuk kamu pandangi saat sedang merasa tidak bahagia.



Mengajar



Bab 10

Memutuskan untuk Mengajar

Setelah kedua pedagang Tapussa dan Bhallika menjadi murid pertama Buddha, Buddha meninggalkan pohon Rājāyatana dan kembali ke pohon Beringin Ajapāla dan duduk di bawahnya. Buddha berpikir, “*Dhamma* yang telah saya temukan sulit untuk dipahami, karena ini untuk dialami oleh orang-orang yang bijaksana. Akan tetapi orang-orang mempunyai begitu banyak nafsu dan pelekatan yang ingin dinikmati, sehingga mereka tidak dapat memahami *Dhamma*. Jika Saya mengajarkan *Dhamma*, mereka tidak akan memahami apa yang Saya ajarkan, Saya akan menjadi bosan dan kesulitan untuk mengajari mereka. Jadi, mungkin Saya tidak akan mengajarkan *Dhamma*.” Dalam dunia *brahmā*, yang merupakan alam surgawi untuk yang bijaksana dan mulia, ada seorang *brahmā* yang bernama Sahampati yang mana pada kehidupan lampaynya adalah seorang *bhikkhu* yang ditahbiskan oleh Buddha Kassapa pada kehidupan lampau. Mengetahui pikiran Buddha, Brahmā Sahampati berpikir, “Dunia akan rugi total, jika Yang Tercerahkan Sempurna tidak mengajarkan *Dhamma*.” Beliau segera pergi dari dunia *brahmā* dan muncul di hadapan Buddha dengan ber-*añjali* (kedua telapak tangannya bertangkup) menghormat, sambil berkata, “*Begawan, ajarkanlah Dhamma. Ada makhluk yang mempunyai sedikit debu di mata mereka (hanya sedikit ketidaktahuan) yang sangat rugi jika tidak mendengarkan Dhamma. Beberapa dari mereka telah berada pada pengetahuan terakhir tentang Dhamma. Izinkanlah mereka mendengar Dhamma yang telah Engkau dapatkan. O Yang Bijaksana yang dapat melihat semuanya, lihatlah manusia yang menderita. Bangkitlah, O Pahlawan Kemenangan, Pembawa Pengetahuan, dan Yang Mengelilingi Dunia. Ajarkanlah Dhamma, O Yang Terberkahi, karena ada beberapa yang dapat memahaminya.*”

Buddha berwelas asih kepada semua makhluk yang menderita di dunia ini dan dengan mata dewa-Nya Beliau dapat melihat makhluk yang mempunyai ketidaktahuan yang sangat sedikit dan yang mempunyai ketidaktahuan yang sangat banyak, mereka yang suci dan yang tidak suci, yang gampang diajari dan yang sulit diajari, seperti halnya ada bunga teratai yang tumbuh di bawah air, ada

yang tumbuh muncul di atas permukaan air, ada yang tumbuh dan berkembang tanpa menjadi basah. Beliau memutuskan untuk mengajarkan *Dhamma*. Brahmā Sahampati menjadi sangat gembira, menghormat dan kembali lagi ke alam *brahmā*.

Buddha berpikir, “Siapa yang pertama yang harus Saya ajari? Siapa yang dapat dengan segera memahami *Dhamma*? Guru Saya Ālāra Kālāma adalah orang yang bijaksana dan beliau bisa memahami.” Namun beberapa dewa memberitahu kepada Buddha bahwa Ālāra Kālāma telah meninggal tujuh hari yang lalu. Buddha berpikir untuk mengajarkan kepada guru lainnya Uddaka Rāmaputta, namun para dewa mengatakan Uddaka Rāmaputta baru saja meninggal malam sebelumnya. Buddha berpikir mengenai kelima pertapa yang sangat membantu Beliau selama enam tahun di hutan dan dengan mata dewa-Nya, Beliau melihat mereka berada di Taman Rusa dekat Bārānasī, suatu tempat yang sekarang dikenal sebagai Bodhgayā. Maka, Beliau menuju ke Taman Rusa, tempat yang suci di India di mana Buddha-Buddha sebelumnya telah mengajarkan *Dhamma*.

Dalam perjalanan, seorang pertapa bernama Upaka melihat Buddha dan berkata “*Anda terlihat begitu tenang, sahabat, dan kulit Anda begitu bersih dan cerah. Siapakah guru Anda? Dhamma dari siapa yang Anda jalankan?*” Buddha menjawab, “*Aku telah menguasai semuanya, Aku tahu semuanya, Aku telah menjadi suci, Aku telah menghancurkan ketamakan dengan kebijaksanaan-Ku sendiri. Aku tidak mempunyai guru, tidak ada orang yang seperti Aku di dunia ini. Aku tercerahkan sendiri dengan penghancuran semua ketamakan. Aku sekarang akan memutar Roda Dhamma, di dunia yang matanya tertutup.*” Pertapa Upaka berkata “*Semoga demikian adanya, sahabat,*” dan Upaka berlalu melanjutkan perjalanannya.

Ketika Buddha tiba di Taman Rusa, kelima pertapa melihat Beliau, mereka semua sepakat mengatakan, “*Ini Bhikkhu Gotama yang menginginkan kemewahan dan menyerah untuk berjuang. Kita tidak perlu menghormati-Nya, berdiri, membawakan mangkuk, dan jubah luarnya, tetapi kita dapat menyediakan tempat duduk untuk-Nya.*” Begitu Buddha mendekat, mereka sudah tidak dapat memegang janji mereka sebelumnya, mereka membawakan mangkuk-Nya dan saat Buddha duduk, mereka membasuh kaki Beliau. Mereka menyambut Beliau, menyapa Beliau “*Sahabat Gotama,*” Buddha menjawab, “*Jangan menyebut Yang Sempurna dengan nama dan 'Sahabat', Yang Sempurna telah tercerahkan sempurna. Dengarlah, para bhikkhu, Aku akan mengajari kalian dan jika kalian mempraktikkan ajaran-ajaran ini, kalian akan langsung merealisasi sendiri tujuan kehidupan suci yang para pertapa mencoba untuk mencapainya.*” Kelima pertapa berkata, “*Sahabat Gotama, praktik pertapaan-Mu yang sulit tidak membawa-Mu ke tujuan, dan sekarang Kamu telah menyerah dan hidup dengan bermewah-mewah, bagaimana Kamu dapat mencapai tujuan?*” Buddha menjawab, “*Yang Sempurna tidak pernah menyerah dan jatuh ke dalam kehidupan mewah, namun telah tercerahkan sempurna. Para bhikkhu, pernahkah kalian mendengar Saya berbicara seperti ini sebelumnya?*” Kelima pertapa menjawab, “*Tidak, Begawan.*” Akhirnya Buddha meyakinkan mereka dan mereka mendengarkan-Nya.

Buddha memabarkan *Dhamma* pertama kepada mereka, memutar Roda *Dhamma*. Beliau mengajarkan para *bhikkhu* untuk menghindari dua hal, kemewahan yang ekstrem dan penyiksaan diri yang ekstrem, yang mana kedua hal tersebut berbahaya dan tidak mulia. Jalan Mulia menghindari kedua hal yang ekstrem ini, dan memberikan pengetahuan, kedamaian, pencerahan dan *Nibbāna*. Beliau mengajarkan kepada mereka tentang apa yang diperoleh saat Beliau tercerahkan, yaitu Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Beliau mengajarkan Kebenaran Mulia yang pertama (*dukkha*), yang merupakan penderitaan: lahir, tua, sakit, mati, penderitaan bersama orang yang tidak disukai, penderitaan berpisah dengan yang dicintai, dan penderitaan tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Beliau mengajarkan Kebenaran Mulia yang kedua (*samudaya*), sebab dari penderitaan adalah ketamakan, keinginan, menikmati segala sesuatu dan ingin lebih lagi. Beliau mengajarkan Kebenaran Mulia yang ketiga (*nirodha*), akhir dari penderitaan dapat terjadi bila keinginan dan ketamakan (*taṇhā*) telah lenyap, lepaskan, dan hentikan. Jika kamu berhenti menginginkan sesuatu, maka kamu menghentikan penderitaan akibat tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Beliau mengajarkan Kebenaran Mulia yang keempat (*magga*), jalan menuju akhir penderitaan yakni Jalan Mulia Berunsur Delapan, yaitu pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Buddha menjelaskan bahwa untuk sepenuhnya memahami akan Empat Kebenaran Mulia, seseorang harus mengalaminya.

Di saat Buddha memabarkan *Dhamma*, salah seorang dari lima pertapa, Yang Mulia Koṇḍañña, memahami sepenuhnya atas *Dhamma* bahwa sesuatu yang ada pasti akan berakhir. Para dewa dan brahma di semua alam surga sangat berbahagia atas pembabaran *Dhamma* yang pertama oleh Buddha, Beliau telah memutar Roda *Dhamma* yang tidak dapat dihentikan oleh siapa pun. Kebahagiaan mereka membuat bumi bergetar dan halilintar besar terjadi. Buddha berseru, "*Koṇḍañña tahu, Koṇḍañña tahu!*" dan sejak hari itu, dia dikenal dengan nama Añña Koṇḍañña, yang artinya "*Koṇḍañña yang tahu.*" *Koṇḍañña berkeyakinan penuh akan ajaran Buddha, dan berkata "Yang Mulia, Saya ingin ditahbiskan sebagai seorang bhikkhu oleh-Mu."* Buddha berkata, "*Mari, bhikkhu.*" Kata "*bhikkhu*" berarti biarawan. Buddha berkata, "*Dhamma telah diajarkan dengan benar. Jalanilah kehidupan yang suci untuk mengakhiri penderitaan sepenuhnya.*" Begitulah caranya Koṇḍañña menjadi *bhikkhu* yang pertama.

Setelah Buddha mengajarkan lebih banyak *Dhamma*, keempat pertapa lainnya menjadi sepenuhnya memahami bahwa sesuatu yang ada awal pasti ada akhirnya, mereka juga meminta untuk ditahbiskan menjadi *bhikkhu*, Buddha juga menahbiskan mereka. Kelima *bhikkhu* sangat bahagia dan hati mereka terasa bergetar mendengar Buddha mengajar. Mendengarkan ajaran Buddha, semua ketidakmurnian menjadi hilang, mereka tidak ada lagi nafsu atau ketamakan (*taṇhā*), mereka mencapai tingkat kesucian yang tertinggi, *Arahat*, orang-orang yang telah tercerahkan sempurna yang tidak akan mengalami kelahiran lagi.

PERTANYAAN:

1. Mengapa pada awalnya Buddha tidak ingin mengajarkan *Dhamma*?
2. Saat Brahmā Sahampati tahu pikiran Buddha, apa yang dikatakan kepada Buddha?
3. Apa yang Buddha lihat dengan mata dewa-Nya?
4. Siapa yang pertama ingin Buddha ajarkan *Dhamma*?
5. Mengapa pertapa Upaka berbicara kepada Buddha?
6. Apa yang terjadi saat Buddha pertama kali melihat kelima pertapa?
7. Apa yang Buddha ajarkan kepada mereka?
8. Siapa *bhikkhu* Buddhis yang pertama?
9. Apa arti "Arahat"?

BUDDHA BERKATA:

"Dhīro ca dānaṃ anumodamāno, teneva so hoti sukhī parattha."

"Orang bijaksana senang memberi, karena itu dia berbahagia di alam berikutnya."

-Dhammapada 177 (13:11)

❖ DISKUSI TENTANG MENUNJUKKAN RASA BERTERIMA KASIH:

Pada pelajaran terakhir kita telah membicarakan rasa berterima kasih. Bagaimana Buddha menunjukkan rasa terima kasihnya? Beliau berdiri memandangi pohon Bodhi tanpa menggerakkan matanya selama satu minggu, bermeditasi di sana dengan penuh rasa terima kasih, dan Beliau mengajarkan *Dhamma* kepada Mucalinda sebagai rasa terima kasih karena telah melindungi Beliau dari angin topan. Di pelajaran hari ini, kita mendengar Buddha ingin mengajar *Dhamma* yang dia peroleh kepada guru-gurunya dan kepada kelima pertapa. Beliau berpikir mereka orang-orang bijaksana yang dapat memahami *Dhamma*. Menurutmu apakah masih ada alasan lainnya? Buddha ingat akan kelima pertapa yang membantu Beliau selama enam tahun di hutan. Buddha merasa berterima kasih atas bantuan mereka, dan rasa berterima kasih kepada guru-guru Beliau yang mengajari dan mengizinkannya tinggal di tempat mereka. Buddha memberikan contoh bukan saja merasa berterima kasih tetapi **menunjukkan** rasa terima kasih kepada orang yang telah membantu. Beliau memberikan Mucalinda dan kelima pertapa hal yang paling berharga yang dapat diberikan dan mereka menghargainya. Apakah itu? *Dhamma*. Kelima pertapa tidak memiliki apa-apa dan mereka begitu gembira atas ajaran Buddha, sebagai rasa terima kasih, apa yang mereka berikan kepada Beliau? Mereka memberikan barang yang paling berharga yang dapat mereka berikan dan Buddha menghargainya. Saling berbagi *Dhamma* dengan cara terbaik yang dapat mereka lakukan,

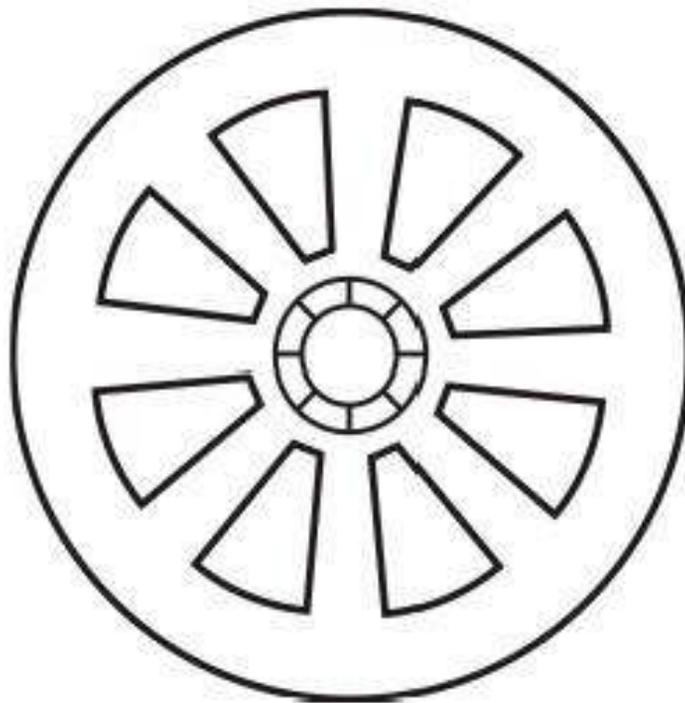
dengan mendedikasikan hidup mereka sebagai *bhikkhu* Buddhis.

Apa cara terbaikmu untuk menunjukkan rasa terima kasih? Terkadang kita mengatakan “*terima kasih*,” atau kita memberikan hadiah, kartu ucapan terima kasih, satu pelukan atau senyuman saat kita berterima kasih kepada orang lain. Bagaimana kalau kita mendapatkan sesuatu yang sangat berharga, apakah itu semua cukup? Dapatkah kita menunjukkan rasa terima kasih dengan cara yang lebih besar? Saat orang dewasa merasa berterima kasih atas pekerjaan mereka, mereka akan bekerja keras untuk bos mereka. Saat mereka mendengar bahwa ada *bhikkhu* yang mengajarkan *Dhamma* dengan sangat baik, karena rasa terima kasih mereka, mereka melayani wihara dengan bermacam cara, seperti membawa makanan, membantu *bhikkhu*, membersihkan wihara dan memberikan donasi. Apa hal yang paling bernilai yang kamu syukuri dan berterima kasih? Kerja keras orangtuamu untuk merawatmu, dan kerja keras guru-gurumu mempersiapkan pelajaran untukmu—guru-gurumu di sekolah, guru musik, guru tari, para pembina pramuka. Kamu dapat berterima kasih kepada orangtuamu karena kamu berbahagia, sehat, dan pintar, dan berterima kasih kepada guru-gurumu karena memberikan pengetahuan dan keahlian. Apa yang dapat kamu berikan kepada mereka untuk menunjukkan rasa terima kasihmu? Mereka merasa dihargai bila kamu belajar dengan baik dari mereka, bila kamu merasa tertarik dengan apa yang mereka ajarkan, bila kamu melaksanakan apa yang mereka ajarkan, penuh hormat, sopan, patuh, sabar, dan suka membantu. Kamu dapat memberikan perhatian, rasa hormat, patuh, bantuan, dan usaha terbaik untuk mempraktikkan apa yang mereka ajarkan.

Apa lagi yang kamu miliki dan sangat berharga sehingga membuatmu berterima kasih? *Dhamma*! Bagaimana cara kita menunjukan rasa terima kasih karena mendapatkan ajaran yang begitu berharga dan istimewa? Yaitu dengan **mempraktikkan** *Dhamma*. sebagai contoh, tunjukkan *mettā* (cinta kasih) kepada semua makhluk hidup, dengan berbuat baik kepada mereka dan membantu semampu kita. Ini berarti kita harus **ingat** untuk suka membantu, **sadar** akan apa yang dapat kita bantu, dan tawarkan untuk membantu. Kita juga dapat membuat hari seseorang menyenangkan hanya dengan sebuah senyuman. Orang senang melihat senyuman seorang anak. Terkadang orang tidak bahagia, kesepian, tertekan batinnya, dan bila mereka melihatmu tersenyum, akan membuat mereka bahagia karena merasa dihargai. Mereka akan mengingatnya dan akan merasa lebih bahagia. Berterima kasih atas keberuntungan kita, kita dapat membagikan rasa bahagia kita, membuat orang lain lebih bahagia, dengan hanya sebuah senyuman, atau kata-kata yang baik, atau memberikan bantuan. Kita juga akan merasa bahagia karena tahu bahwa kita dapat memberikan sesuatu kepada orang lain.

Hadiah dari Jalan Mulia Berunsur Delapan:

Jiplak/tirulah Roda *Dhamma* di selembar kertas. Tandai satu unsur dari Jalan Mulia Berunsur Delapan pada setiap jari-jari roda dan beri label pada setiap jari-jari dengan berurutan mulai dari pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Lalu hiasi dan berikan sebagai hadiah untuk keluargamu atau pajang di tempat yang dapat dilihat oleh keluargamu. Misalnya, bisa digantungkan di kulkas. Dengan cara ini, kamu dapat menunjukkan rasa terima kasihmu kepada anggota keluarga dengan mengingatkan mereka akan *Dhamma* yang berharga ini.



NAMA HARUM DONATUR DHAMMADĀTĀ

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Rita	6	Irawati Ignatius	1
Sugandha Widjaja	5	Juliana Thamrin	1
Robby Sidharta	4	Juliani	1
Sutanni	4	Kurnia Waty	1
Aryo Prawira	2	Lenny Kamadjaya	1
Grace Kandoly	2	Lidya Winata	1
Heryanto Ang	2	Lie Na	1
Lim Dewi	2	Lim Lina Herawati	1
Mutia Dewi Ali	2	Liong JeFing	1
Rosmawaty Sukiatto	2	Louw She Cok	1
Sujanto	2	Magdalena	1
Tan Gek Lian	2	Mariana Halim	1
Yulia	2	Mayati	1
Yulia Suanda	2	Meliana	1
Yuliasan	2	Melissa Adiwinata	1
Alwi Susanto	1	Nicholas & Niquita	1
Anthony Lauw	1	Nurlia	1
Chandra Susanto	1	Oei Yenny Winarto	1
Dalwi Chenderasa	1	Olivia Djoharsjah	1
Damayanti	1	Paramita Ang	1
Daniel Wijaya Kusuma	1	Prita Natalia	1
David Sungahandra	1	Priyanka Ang	1
Dewi Sisilia Kulimno	1	Riki Setiawan	1
Dickinson Siddharta	1	Rosalina	1
Donna	1	Sandra Juda Widjaja	1
Elianti	1	Sen Yung	1
Erly Kuwandy	1	Shirley Ayu Widyaningsih	1
Farida	1	Siska Herawati	1
Farini	1	Steven Adiwinata	1
Gerraldo Silakumaro Candra	1	Suleman	1
Gouw Tjeng Sun	1	T Marianty Moerdani	1
Halim Wijaya	1	Tanti Sri Mayastuti S	1
Hendry Ang	1	Tjong Mulyani Sari Dede	1
Herlina	1	Vera Setiawan	1
Ik Foeng Mansur	1	Victoria Vitanto	1
Indra Anggono	1	Yanni	1
Indra Susanto	1	Yushitaka Erina	1
Ir. Yuliani	1		

DONATUR BUKU MORAL DAN ETIKA DALAM KISAH HIDUP BUDDHA

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Suyati Tandana	30	Edward Artha Winarto	2
Sugimin Susanto	10	Gren-Ianpin & Keluarga	2
NN	9	Hendra	2
Jenny SE	8	James Cungwanara	2
Sonie Halim	8	Joni Lee Wei Zheng	2
Bakpao Aeng San Lina	5	Kel. Hendra	2
Dedi	5	Kris, Supin, Ariya	2
Donna	5	Lely	2
Ferra	5	Linda Chaisya	2
Indra Alirusin	5	Mariana Santy Yonata	2
Irpip Tanoto	5	Marlina Moeljadi	2
Jono	5	Merryani	2
Kezia & Wesley	5	Mieko Keiko	2
Kosasih & Rosaline	5	Ng Mardi	2
Law Anik	5	Nicholas Chan	2
Pelimpahan Jasa a/n Alm. Budiharto Setiawan	5	Rida	2
Senny Ruslim, Stefanus, Vincent & Andre	5	Sandra Tambayong	2
Tjie Kim Giok	5	Setiawan Husen	2
Yulia Suanda	5	Steven Cungwanara	2
Christian Hadiwija	3	Sulaiman	2
Darren Artha Winarto	3	Sumini	2
Elianti	3	Supiyandi	2
Eva	3	Suryani	2
Hartono	3	Susan	2
Haryo Suparmun	3	Toga	2
Herlina	3	Yanto Capem Sumat	2
Herman Bustamin	3	Adi Nugroho Nirwana	1
Nanang Sajuti	3	Aileen Vimala	1
Nasrul	3	Alfin Gunawan	1
Roger Gunawan	3	Aurelia Vidyami	1
Tjandra Safri & Kel.	3	Chelsea, Celine, Chrysanta	1
Tjung Sioe Tjin	3	Clesia Margaretha	1
Waslin	3	Danny	1
Zulkarnain	3	Deiki Irawan & Keluarga	1
Devin Yuwenka	2	Desmawati	1
Djuani Rosita Widj	2	Dharmaloka	1
		Edi Tjendra	1
		Edy Leonard	1

DONATUR BUKU MORAL DAN ETIKA DALAM KISAH HIDUP BUDDHA

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Efania Sumanadevi	1	Pelimpahan Jasa a/n Alm. Liong Fo Sak	1
Efimaurya Sumanadevi	1	Pelimpahan Jasa a/n Alm. Liong Kok Hua	1
Gouw Pinawati	1	Pelimpahan Jasa a/n Alm. Tjoa The Kheng	1
Hendra Sidin	1	Pelimpahan Jasa a/n Alm. Yaw Yek Sin	1
I Gede Dhiranando	1	Pranoto Djojohadi K	1
Ima Sia, Arvind Sean	1	Ratna	1
Ingrid Juventia Ta	1	Reagan	1
Jamin Hendra	1	Ricky Salim	1
Jasen Tan	1	Rika	1
Joni	1	Rossaline Laksana	1
Jotan	1	Rudi	1
Julita	1	Sebastian Utama	1
Juni	1	Steve Yang	1
Kel. Jahi Kusuma	1	Suanty Sarikho	1
Lau Seng Meng	1	Suminto	1
Limcen Natalia	1	Surjawati Chandyto	1
Limin	1	Susy Kostiandary	1
Meidina	1	Untung Kunadi	1
Mulyadi	1	Verawaty Candra	1
Nani Sarikho	1	Vihara Buddha Paduma, Binjai	1
Natalia Lika	1	Wilson Tanito	1
Nie Nie	1	Winarsa Lie	1
NN Binjai	1	Wisno Poniman	1
Pelimpahan Jasa a/n Alm. Lim Bie Luan	1	Yohanes Selamat	1

